

„Das Leben ist kein Wunschkonzert“ – sagt der Volksmund. Es gilt daher, gut mit den Gegebenheiten des Lebens zu leben.

Das Buch lädt dazu ein

- * auf die eigenen Bedürfnisse zu achten (Eigenliebe),
- * gut mit dem Unveränderbaren umzugehen und
- * das eigene Glück selbst in die Hand zu nehmen.

Damit dies nicht nur graue Theorie bleibt, zeigt es praktische Wege auf, dies auch ins Leben zu bringen.

KLAUS SCHÄFER, geboren 1958, seit 1988 Pallottiner, seit 1998 Priester und seit 1999 Klinikseelsorger in Karlsruhe.

Im Verlag Friedrich Pustet erschienen von ihm bereits in dieser Reihe:

- * Trösten – aber wie? (1. Auflage 2009; 2. Auflage 2012)
- * Sterben – aber wie? (2011)

Weitere von ihm bei Friedrich Pustet erschienene Bücher:

- * Trauerfeier beim Tod von Kindern (2010)
- * Spuren kleiner Füße (2012)

ISBN 9783732257362



Leben - aber wie?

Klaus Schäfer

Klaus Schäfer

Leben - *aber wie?*

Leitfaden für ein
gelungenes Leben



Klaus Schäfer

Leben – aber wie?

Leitfaden für ein gelungenes Leben

Freebook

Regensburg 2019

Diese PDF-Datei darf unverändert kostenlos verbreitet werden.

Die nachfolgenden Angaben des gedruckten Buches dienen der Orientierung,
sollte jemand nach dieser Ausgabe suchen.

© Alle Rechte liegen bei Klaus Schäfer

Karlsruhe 2013

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 9783732257362

0 Vorspann

0.1 Inhaltsverzeichnis

0 Vorspann.....	2
0.1 Inhaltsverzeichnis.....	2
0.2 Literaturliste.....	5
0.3 Hinweise zum Buch.....	5
0.4 Gründe und Hintergründe.....	6
0.5 Religiöse Lebensweisheiten.....	8
1 Biblische Orientierungshilfe.....	10
1.1 Der Mensch als Abbild Gottes.....	10
1.2 Das wichtigste Gebot.....	11
1.2.1 Das wichtigste Gebot in der Bibel.....	11
1.2.2 Egoist, Altruist, Christ.....	15
1.3 Hilfestellungen zur Eigenliebe.....	17
1.3.1 Wie sich selbst lieben?.....	17
1.3.2 Vergleiche als Hilfestellungen.....	20
1.3.3 Weitere Hilfestellungen.....	29
1.3.4 Unsere Lebensweisen.....	40
1.4 Sinn des Lebens.....	50
1.4.1 Grundüberlegungen.....	50
1.4.2 Suche nach dem Sinn des Lebens.....	50
1.4.3 Hilfestellungen bei der Sinnsuche.....	52
1.4.4 Die Sinnfrage an einem Beispiel in der Musik.....	57
1.4.5 Dem Leben dienen.....	58
2 Weitere Orientierungshilfen.....	60
2.1 Goldene Regeln.....	60
2.1.1 Die Goldene Regel.....	60
2.1.2 Die 10 kleinen Gebote.....	62
2.1.3 10 Doppel-Gebote des Lebens.....	65

2.1.4 Pflicht zur Gesunderhaltung.....	80
2.2 Lebenskünstler werden.....	83
2.2.1 Die Kunst des Unterscheidens.....	83
2.2.2 Die Kunst der Entscheidung.....	90
2.2.3 Die Kunst der Wandlung.....	96
2.2.4 Die Kunst, sich selbst zu kennen.....	97
2.2.5 Die Kunst des Wünschens.....	101
2.2.6 Die Kunst des Scheiterns.....	110
2.3 Das Piano des Lebens.....	113
2.3.1 Bitte.....	115
2.3.2 Kreative Phase.....	116
2.3.3 Forderung.....	117
2.3.4 Androhung.....	118
2.3.5 Maßnahmen.....	118
2.3.6 Der Interessenkonflikt.....	118
2.4 Gefahrenstellen des Lebens.....	118
2.4.1 Sehnsüchte.....	118
2.4.2 Leben oder gelebt werden.....	122
2.4.3 Original oder Kopie?.....	123
2.4.4 Besitzer oder Besitz?.....	126
2.4.5 Du oder Ich.....	127
2.4.6 Krankheit als Erfüllung der Bedürfnisse.....	129
2.4.7 Gedanken – Taten – Schicksal.....	130
2.4.8 Zusammenleben der Generationen.....	131
2.4.9 Von der Gerechtigkeit des Lebens.....	132
2.4.10 Niemals aufgeben.....	134
2.4.11 Du hast keine Chance – nutze sie.....	136
2.4.12 Leben in der Sackgasse.....	138
2.4.13 Skripte – unsere eigenen Gefängnisse.....	140
2.4.14 Einbahnstraße Leben - Entscheidungen richtig fällen.....	142

2.4.15 Von Ängsten und Sorgen.....	145
2.4.16 Zurückhaltung und Aufdringlichkeit.....	147
2.4.17 Sexualität und Scham.....	148
2.4.18 Vom Weg und dem Ziel.....	151
2.4.19 Wertung.....	154
2.4.20 Ungeduld.....	155
2.4.21 Ansichtssache als Falle und als Chance.....	159
2.5 Leben im Angesichts des Todes.....	167
2.5.1 Die Kostbarkeit des Lebens.....	167
2.5.2 Umgang mit der Zeit.....	168
2.5.3 In der falschen Zeit leben.....	173
2.5.4 Das Leben in Fülle.....	177
2.5.5 Das Leben vom Tod her betrachtet.....	179
2.5.6 „Restlaufzeit“ unseres Lebens.....	181
2.5.7 Tod ja, aber	183
2.5.8 Beim Sterben – nicht loslassen wollen.....	185
2.5.9 Unser Vermächtnis.....	186
2.5.10 Tod – und was dann?.....	187
2.5.11 Leben mit der Trauer.....	190
3 Zusammenfassung.....	193
3.1 Das Leben selbst in die Hand nehmen.....	193
3.2 Wie angehen?.....	194
3.3 Gebet des Lebens.....	196

0.2 Literaturliste

Russ Harris, Stephan Schuhmacher, Maïke Schuhmacher: Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei. München 2013.

Konstantin Wecker: Die Kunst des Scheiterns. Tausend unmögliche Wege, das Glück zu finden. München 2007.

Konstantin Wecker, Bernard Glassman: Es geht ums Tun und nicht ums Siegen: Engagement zwischen Wut und Zärtlichkeit. München 2011.

0.3 Hinweise zum Buch

Das Buch besitzt keinen roten Faden wie die meisten Bücher, sondern in sich geschlossene, größere und kleinere Sinneinheiten. Auf eine Überleitung von dem einen Thema zum nächsten wurde bewusst verzichtet.

Sehen Sie dieses Buch daher mehr als ein Buch, das Ihnen Anregungen und Impulse zu Ihrem Leben geben will. Wie aus einer Speisekarte entnehmen Sie diesem Buch das, was Sie anspricht, was Ihnen mundet. In diesem Sinne:

Guten Appetit – am Leben.

0.4 Gründe und Hintergründe

Es gibt verschiedene Gründe, ein Buch zu lesen, so auch hier. Einige dieser Gründe, nach diesem Buch zu greifen, seien hier kurz genannt:

- **Orientierungshilfe**

Wer nicht genau weiß, wohin er will,
der darf sich nicht wundern, wenn er ganz woanders ankommt.
(Mark Twain (1835 – 1910))

Das Buch kann Orientierungshilfe geben. Diese kann global erfolgen, im Sinne von Grundhaltung, Motto oder Sinn des Lebens. Damit wird grob die Richtung angegeben, die man in seinem Leben gehen will.

Orientierungshilfe kann daneben auch konkret erfolgen, im Sinn von Vermeidung von Fehlern und Behebung von Schwächen. Hierzu gehört z.B., dass man lernt, „Nein“ zu sagen, wenn möglich in angemessener Weise. Damit wird eine konkrete Handlung aufgezeigt, die daraufhin umgesetzt werden kann.

- **Entlastung**

Glück ist die Gabe, ganz den Augenblick zu leben,
unbelastet von Vergangenheit und Zukunft.
(Manfred Hausmann (1898-1986))

Einzelne Situationen und zuweilen auch das ganze Leben können als sehr belastend empfunden werden. Es ist entlastend, Hinweise zu erhalten, durch die man besser mit diesen (Lebens-)Situationen umgehen kann. Man lernt damit, diese Lasten erst gar nicht anzunehmen und sich aufzuladen. Bereits angenommene und aufgeladene Lasten lernt man abzulegen.

- **Befreiung**

Wir leben in selbst errichteten Gefängnissen,
aus denen wir jederzeit heraustreten könnten,
wenn wir uns dazu nur die Freiheit geben würden.

Mitunter leben Menschen in selbst errichteten Gefängnissen, die sie gar nicht als solche erkennen und daher auch nicht aus ihnen heraus können. Das Aufzeigen dieser selbst errichteten Gefängnisse und der offenen Tür, durch die sie gehen können, kann als große Befreiung erfahren werden.

- **Soll-Ist-Vergleich**

Als ich erkannte, dass ich bin, wie man ist,
da wusste ich, dass ich mich zu ändern hatte.
(unbekannt)

Die meisten Menschen haben konkrete Vorstellungen, wie sie ihr Leben gestalten wollen, wie sie leben wollen. Der Blick auf das konkret gelebte Leben zeigt zuweilen eine (große) Abweichung gegenüber dieser Vorstellung auf. Eine Hilfestellung, wie das konkrete Leben so gestaltet werden kann, dass es der eigenen Vorstellung sehr nahe kommt oder gar deckungsgleich wird, verbessert Lebensqualität und steigert Lebensfreude.

- **Leben oder existieren**

Leben, das ist das Allerseltenste in der Welt -
die meisten Menschen existieren nur.
(Oscar Wilde (1854 -1900))

Zur Definition von Lebewesen gegenüber unbelebter Materie gehören die vier Kriterien: Sie sind von ihrer Umwelt abgegrenzte Stoffsysteme, haben Stoff- und Energiewechsel, organisieren und regulieren sich selbst (Homöostase) und pflanzen sich fort. Ist das alleine ein Leben, wie wir Menschen uns unser Leben vorstellen?

- **Leben oder funktionieren**

Wähle das Leben, heißt nicht, wähle Funktion,
denn wir müssen leben, nicht funktionieren.
(unbekannt)

Unser Leben ist geprägt durch Funktionalität. Auf sie hin ist alles ausgerichtet. Das Auto muss funktionieren, so wie der PC und das Handy, aber auch die Menschen. Dies gilt nicht nur in der Arbeitswelt, sondern auch in Kirche und Gesellschaft. Wer nicht funktioniert, wird bestraft oder gar ausgewechselt. - Wollen wir tatsächlich nur funktionieren?

- **Leben ist endlich**

Wer sich keine Zeit zum Leben nimmt,
braucht sich nicht wundern,
wenn er vom Tod überrascht wird.
(unbekannt)

Alles Leben ist endlich, auch das menschliche. Wer das nicht wahrhaben will, braucht sich nicht zu wundern, dass sein Leben plötzlich zu Ende ist. Angesichts des ausstehenden Todes stellt sich die Frage, wie wir unser Leben gestalten. Wir haben nur dieses eine Leben und das will in rechter Weise gelebt sein.

Nicht den Tod sollte man fürchten,
sondern dass man nie beginnen wird, zu leben.
(Marc Aurel (121-180))

Alles Leben endet mit dem Tod.¹ Diese unumstößliche Maxime drängt uns die Frage auf, wie wir unser Leben gestalten, wie wir leben.

0.5 Religiöse Lebensweisheiten

Sie brauchen keiner Religion angehören (Christ bzw. Muslime sein oder werden), damit Sie dieses Buch lesen und verstehen können. „Religiös“ heißt hier lediglich, dass in diesem Buch einige Lebensweisheiten aus der Bibel und dem Koran entnommen sind.

Gebot und Verbot

Ein Gebot ist eine Aufforderung zu einem bestimmten Verhalten bzw. zu einer bestimmten Handlung. - Ein Verbot ist eine Aufforderung, ein bestimmtes Verhalten bzw. eine bestimmte Handlung zu unterlassen. - Darin unterscheiden sich Gebot und Verbot.

Ein Gebot ist gekennzeichnet mit den Worten „Du sollst ...“, ein Verbot mit den Worten „Du sollst nicht ...“ Es gibt Menschen, die haben Schwierigkeiten mit „Du sollst ...“ beim Gebot. Für sie ist das „Du sollst nicht ...“ stimmig, wollen aber gerne ein einladendes „Du darfst ...“

Diese Menschen nehmen beim „Du sollst ...“ keinen einladenden Appell wahr, sondern einen strengen Imperativ. Mit ihrem Wunsch nach „Du darfst ...“ übersehen sie, dass sie damit den einladenden Appell verwässern. Wenn jedoch der Kontext mit in den Satz hineingenommen wird, wird es deutlich, dass ein „Du

1 Auch der sich teilende Einzeller stirbt, es ist nur eine Frage der Zeit. In ca. 5 Mrd. Jahren ist der Wasserstoffvorrat der Sonne erschöpft. Die Sonne wird sich zu einem „Roten Riesen“ aufblähen und dabei die Planeten Merkur und Venus verschlucken, auf der Erde werden bei Temperaturen von über 1000° C sogar die Ozeane verdampfen. Das ist das Ende allen Lebens auf der Erde.

http://www.planet-wissen.de/natur_technik/weltall/sonne/wissensfrage.jsp (9.3.13)

darfst ...“ unpassend ist und ein „Du sollst ...“ der einzig richtige Ausdruck ist:

<i>Du darfst</i>	<i>Du sollst</i>
Um Dich gegenüber Überforderungen abzugrenzen, darfst Du „Nein“ sagen.	Um Dich gegenüber Überforderungen abzugrenzen, sollst Du „Nein“ sagen.
Um Deine Gesundheit zu erhalten, darfst Du Dich gesund ernähren.	Um Deine Gesundheit zu erhalten, sollst Du Dich gesund ernähren.
Um glücklich zu werden, darfst Du Dir Deine Wünsche erfüllen.	Um glücklich zu werden, sollst Du Dir Deine Wünsche erfüllen.
Damit es Dir gut geht, darfst Du Dich immer wieder mal entspannen.	Damit es Dir gut geht, sollst Du Dich immer wieder mal entspannen.
Um leichter leben zu können, darfst Du ungerechtfertigte Schuldzuweisungen zurückweisen.	Um leichter leben zu können, sollst Du ungerechtfertigte Schuldzuweisungen zurückweisen.

An diesen Beispielen wird deutlich, dass ein „Du darfst ...“ zwar eine abgemilderte Ausdrucksweise ist, sie jedoch in diesem Kontext fehl am Platz ist. Hier gehört ein „Du sollst ...“ hin.

Leider ist in den biblischen Geboten selten der Kontext überliefert, in dem dieses Gebot steht.

Ehre deinen Vater und deine Mutter, damit du lange lebst in dem Land, das der Herr, dein Gott, dir gibt. (Ex 20,12; siehe auch Dtn 5,16)

Wer die Gebote nicht als vom Himmel gefallene Anweisungen für unser Leben versteht, sondern verschriftlichte Lebenserfahrungen, kann sie leichter in der Form von „Du sollst ...“ annehmen, ganz im Sinne von „Wenn Du das eine tust und das andere meidest, dann wird Dein Leben gelingen, dann wirst Du glücklich werden. - Ich empfehle Dir nur. Du hast die Wahl.“

1 Biblische Orientierungshilfe

1.1 Der Mensch als Abbild Gottes

Dann sprach Gott: Lasst uns Menschen machen als unser Abbild, uns ähnlich. Sie sollen herrschen über die Fische des Meeres, über die Vögel des Himmels, über das Vieh, über die ganze Erde und über alle Kriechtiere auf dem Land. Gott schuf also den Menschen als sein Abbild; als Abbild Gottes schuf er ihn. Als Mann und Frau schuf er sie. (Gen 1,26f)

Der Mensch als Abbild Gottes steht gleich im 1. Kapitel der Bibel und ist damit eine Grundaussage des Glaubens und Fundament des Lebens.

Diese Aussage wird in der Bibel an mehreren Stellen wiederholt und damit bestätigt. Jeder Mensch ist ein Abbild Gottes.

Bei den einen Menschen erfahren wir es deutlich, dass sie ein Abbild Gottes sind. Wir nennen sie Vorbilder und Heilige.

Bei anderen Menschen hingegen ist dieser Funke Gottes, der in jedem Menschen leuchtet, versteckt, zugedeckt, verschüttet. Er muss erst gesucht und freigelegt werden.

Auch in Ihnen glüht dieser Funke Gottes. Kein Mensch – auch nicht Sie selbst – und kein Ereignis vermag diesen Funken Gottes auslöschen. Dieses Göttliche in Ihnen kann Ihnen auch niemand nehmen.

Dieser Funke Gottes in jedem Menschen ist Teilhabe am Göttlichen. Diese besteht vor allem darin:

- **Leben**

Wir Menschen sind als Geschaffene nicht tot wie ein Stein, sondern haben Leben in uns. Wir sind lebendig, wie Gott selbst lebendig ist. In dieser Lebendigkeit besitzen wir die Möglichkeit, zu wachsen, uns zu entwickeln, zu lernen und zu handeln.

- **Freiheit**

Wir Menschen haben in Abgrenzung zu Pflanzen und Tieren einen freien Willen. In dieser Freiheit des Handelns können wir grenzenlos Gutes und grenzenlos Schlechtes tun. Gott lässt in unserer Freiheit zu, dass wir andere Menschen quälen und sogar töten. Er hat unsere Freiheit nicht begrenzt.

Leider können einige Menschen mit dieser Freiheit nicht in rechter Weise

umgehen und nutzen diese zum Schaden für sich und/oder andere. Sie bringen damit von Menschen verursachtes Leid in die Welt.

- **Würde**

Wir Menschen haben, in Abgrenzung gegenüber Tieren, eine uns eigene Würde. Niemand kann uns diese Würde nehmen. Man kann sie nur missachten bzw. verletzen. Daher wird auch von der Missachtung bzw. Verletzung der Menschenwürde gesprochen. Dies kommt am deutlichsten bei Menschen zum Ausdruck, die zum Tod verurteilt wurden. Auch ihr Leichnam wird bestattet.

Wir Menschen sind als Abbild Gottes in zweifacher Weise in unserem Leben bedeutungsvoll:

- Zum einen stellt sich die Frage, wie wir miteinander umgehen. Sehen wir das Göttliche im anderen Menschen? Sind wir überhaupt bereit, das Göttliche im anderen Menschen zu sehen? Verhelfen wir dazu, dass dieses Göttliche im anderen Menschen aufblühen kann?
- Zum anderen stellt sich die Frage, wie wir mit uns selbst umgehen. Sehen wir das Göttliche auch in uns? Akzeptieren wir, dass wir etwas Göttliches in uns tragen? Was tun wir dafür, dass dieses Göttliche in uns aufleuchten kann?

1.2 Das wichtigste Gebot

1.2.1 Das wichtigste Gebot in der Bibel

a) Das wichtigste Gebot im AT

Für Juden besitzt die Thora² (hebr.: Gebot, Weisung) mit ihren Gesetzen und Vorschriften einen sehr großen Stellenwert. Am bekanntesten dort sind die 10 Gebote, auch „Dekalog“ (griech. Zehn Worte) genannt. Sie sind an zwei Stellen überliefert: Ex 20,2-17 und Dtn 5,6-21

Die Kernaussage dieser 10 Gebote lautet:

1. Du sollst neben mir keine anderen Götter haben.
2. Du sollst dir kein Gottesbild machen .

2 Die Thora setzt sich aus den ersten fünf Bücher des Alten Testaments zusammen: Genesis, Exodus, Levitikus, Numeri, Deuteronomium (daher auch „Pentateuch“ (griech. = Fünfbuch) genannt.

3. Gedenke des Sabbats: Halte ihn heilig.
4. Ehre deinen Vater und deine Mutter.
5. Du sollst nicht morden.
6. Du sollst nicht die Ehe brechen.
7. Du sollst nicht stehlen.
8. Du sollst nicht falsch gegen deinen Nächsten aussagen.
9. Du sollst nicht nach der Frau deines Nächsten verlangen.
10. Du sollst nicht nach dem Haus deines Nächsten verlangen.

Christen haben gemeinsam mit den Juden die 10 Gebote als Verhaltenskodex, der die Grundlage für das Glaubensleben und das soziale Zusammenleben von Juden und Christen darstellt.

Dieser Verhaltenskodex stellte die Grundlage für das Glaubensleben und das soziale Zusammenleben von Juden und Christen dar.

Neben diesem Dekalog gibt es im Alten Testament (AT) noch eine Vielzahl von Verhaltensregeln für das soziale Zusammenleben. Eine Regel besitzt einen besonderen Stellenwert, weil sie mit großer Bedeutung in das NT übernommen wurde:

Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. (Lev 19,18)

Im AT ist dies die einzige Stelle, an der dies so formuliert ist. Dies sagt jedoch nichts über dessen Bedeutung und Verbreitung in der Zeit des AT aus. Fest steht, dass Paulus diese Worte in seinen Briefen mehrmals zitierte.

b) Das wichtigste Gebot in den Briefen

Von den neutestamentlichen Schriften sind die Paulusbriefe die ältesten. Die meisten von ihnen wurden über 10 Jahre vor der Fertigstellung des Markus-Evangeliums geschrieben, dem ältesten Evangelium.³ Daher sind hier die Paulusbriefe vor den Evangelien genannt.

³ Für die Fertigstellung der Evangelien wird angenommen: Markus (Mk) nach 70, Matthäus (Mt) um 80, Lukas (Lk) um 90, Johannes (Joh) um 100.

Paulus dürfte seinen 1. von ihm erhaltenen Brief (1. Thessalonicherbrief (1.Thess)) um das Jahr 49 geschrieben haben. Um das Jahr 60 wurde er als Gefangener nach Rom überführt. Um das Jahr 64 soll er hingerichtet worden sein.

Dieses alttestamentliche Gebot von Lev 19,18 griff Paulus in seinem Brief an die Galater auf:

Denn das ganze Gesetz ist in dem einen Wort zusammengefasst: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst! (Gal 5,14)

Ebenso schrieb Paulus auch einige Jahre später an die Römer:

Denn die Gebote: Du sollst nicht die Ehe brechen, du sollst nicht töten, du sollst nicht stehlen, du sollst nicht begehren!, und alle anderen Gebote sind in dem einen Satz zusammengefasst: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. (Röm 13,9)

Einige Jahre später erscheinen diese Worte auch im Jakobusbrief:

Wenn ihr dagegen nach dem Wort der Schrift: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst! das königliche Gesetz erfüllt, dann handelt ihr recht. (Jak 2,8)

Hier wird es sogar als „königliches Gesetz“ titulierte. Nicht nur, dass dieses kurze Gesetz vom Alten Testament in das Neue Testament gerettet wurde, es wird hier sogar hoch geadelt. Als so edel und wichtig wurde es angesehen.

c) Das wichtigste Gebot als Jesus-Zitat

Im Markus-Evangelium, dem ältesten aller Evangelien, wird dieses königliche Gesetz auch genannt. Dort ist es in ein Wortgefecht zwischen einem Schriftgelehrten und Jesus eingepackt:

Ein Schriftgelehrter hatte ihrem Streit zugehört; und da er bemerkt hatte, wie treffend Jesus ihnen antwortete, ging er zu ihm hin und fragte ihn: Welches Gebot ist das erste von allen? Jesus antwortete: Das erste ist: Höre, Israel, der Herr, unser Gott, ist der einzige Herr. Darum sollst du den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit all deinen Gedanken und all deiner Kraft. Als zweites kommt hinzu: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. Kein anderes Gebot ist größer als diese beiden. (Mk 12,28-31)

Die Parallelstelle im Matthäus-Evangelium macht deutlich, dass mit dem „ersten Gebot“ das wichtigste Gebot gemeint war. Ein Gesetzeslehrer wollte Jesus auf die Probe stellen und fragte ihn:

Meister, welches Gebot im Gesetz ist das Wichtigste? Er antwortete ihm: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all deinen Gedanken. Ebenso wichtig ist das zweite: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. (Mt 22,36-39)

Lukas verpackte das königliche Gesetz in den Auftakt zum Gleichnis vom barmherzigen Samariter. Damit wollte er zum Ausdruck bringen, dass der Nächste nicht nur der eigene Volksgenosse ist, wie es am Beginn der Überlieferung in Lev 19,18 steht, sondern dass der Nächste jeder Notleidende und Bedürftige ist, auch der, mit dem man sonst keinen Kontakt hat. Bei Lk sagte der Gesetzeslehrer, was es zu tun gilt, um das ewige Leben zu erlangen.

Er antwortete: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit all deiner Kraft und all deinen Gedanken, und: Deinen Nächsten sollst du lieben wie dich selbst. (Lk 10,27)

Neben den beiden Parallelstellen zum Markus-Evangelium gibt es noch eine zweite Stelle im Matthäus-Evangelium, an der dieses königliche Gesetz genannt wird. Ein reicher Jüngling fragte Jesus, welche Gebote er denn halten solle. Jesus gab ihm hierauf zur Antwort:

Du sollst nicht töten, du sollst nicht die Ehe brechen, du sollst nicht stehlen, du sollst nicht falsch aussagen; ehre Vater und Mutter! Und: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst! (Mt 19,18f)

Erst in den Evangelien wird das „königliche Gesetz“ zum wichtigsten Gebot erhoben. In der allumfassenden Aussagekraft dieses Gesetzes hat es diese Würdigung auch verdient.

Fazit

„Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst!“ - Als alttestamentliches Gebot ist es bereits in der Thora enthalten, Paulus griff es auf und nannte es in seinen Briefen an die Galater und die Römer. Im Jakobusbrief wurde dieses als „königliches Gesetz“ geadelt. In den Evangelien erscheint es als Jesuszitat. Kein anderes biblisches Gebot ist so kurz und prägnant und so häufig genannt, insgesamt 8 Mal. Nur die beiden Gesetze „du sollst nicht die Ehe brechen“ (9 Mal) und „du sollst nicht töten“ (8 Mal) sind noch ähnlich häufig in der Bibel genannt. Keine anderen Gebote und Verbote weisen eine ähnlich häufige Nennung auf. Aber im Gegensatz zu diesen beiden Gesetzen aus dem Dekalog ist dieses königliche Gesetz allumfassend.

Keine biblische Regel und kein biblisches Gesetz ist so allumfassend und so prägnant. Daher verdienen es diese Worte, als „königliches Gesetz“ wie auch als „wichtigstes Gebot“ tituiert zu werden. Nur das Augustinus-Wort „Liebe, dann tu´ was du willst“ ist noch kürzer.

1.2.2 Egoist, Altruist, Christ

Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.

Diese Worte stellen eine Gleichung dar: Wir Menschen sollen den Nächsten ebenso lieben wie uns selbst. Eine Gleichung – wie zum Beispiel:

$a = b$ oder $2 + 2 = 4$ - kann auch umgestellt werden zu:

$b = a$ oder $4 = 2 + 2$ - damit verändert sich ihr Aussagegehalt nicht.

Wenn diese Technik aus der Mathematik auf diesen Satz angewandt wird, so lautet er:

Du sollst dich lieben wie deinen Nächsten.

Dieser Satz besitzt die gleiche Aussage wie das bekannte Jesuszitat.

Beim Original wird stillschweigend von einer Eigenliebe ausgegangen, die zum Maß der Nächstenliebe werden soll. In dem umgestellten Zitat ist die Nächstenliebe das Maß, nach der sich die Eigenliebe richten soll.

„Du sollst“ steht jeweils am Satzanfang, nicht „Du darfst“. Es ist eine Aufforderung, nicht nur eine Einladung. Wir **sollen** den Nächsten lieben **wie** uns selbst, bzw. uns selbst lieben **wie** den Nächsten.

So manchem Gutmenschen gilt es ans Herz zu legen:

Du sollst deinen Nächsten nicht mehr lieben als dich selbst.

Dies könnte für viele Gutmenschen eine wertvolle Hilfe in der Neuorientierung ihres Lebens werden. Wenn sie sich vor Augen halten, dass dies die Aussage des „königlichen Gesetzes“, des „wichtigsten Gebotes“ ist, sollte jeder Skrupel damit vertrieben werden können, der das „sich was Gutes tun“ vermiesen will.

Eigenliebe und Egoismus

Besonders von wahren Egoisten und frommen Menschen wird Eigenliebe mit Egoismus gleichgestellt. Für sie stellen Menschen, die sich auch selbst lieben, eine Gefahr dar: Von Menschen, die sich auch lieben, geht die Gefahr aus, dass man auf Mitteilung der eigenen Wünsche ein „Nein“ erhält. Mit diesem „Nein“ fühlen sich diese Menschen nicht geliebt. Sie sehen es als Liebesentzug an, mitunter sogar als Bestrafung. Niemand hat ihnen gesagt, dass dies die Freiheit eines jeden Menschen ist. Paulus schreibt in seinem Brief an die Galater sogar

von der Freiheit des Christenmenschen:

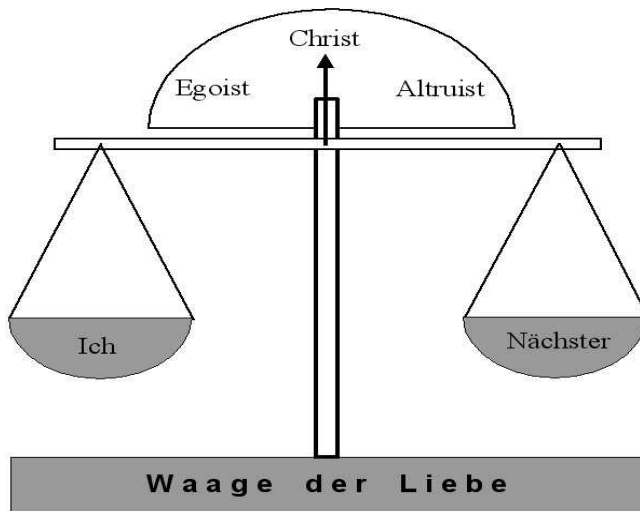
Zur Freiheit hat uns Christus befreit. (Gal 5,1)

Menschen, die anderen Egoismus vorwerfen, weil diese mal „Nein“ gesagt haben, sind meist selbst Egoisten. Sie wollen mit dem Vorwurf des Egoisten und dem damit ausgelösten schlechten Gewissen diesen nur für ihre eigenen Interessen umstimmen. - Hierbei ist darauf hinzuweisen, dass ein Egoist⁴ ein Mensch ist, der nur an sich denkt. In seiner Ich-Bezogenheit sieht er nur noch sich selbst, nicht aber die anderen Menschen.

Der Gegenpol zum Egoist ist der Altruist.⁵ Er blickt nur auf andere Menschen, ohne auf sich zu schauen, auch zu seinem eigenen Nachteil.

Ein Christ, der dieses wichtigste Gebot ernst nimmt und ins Leben bringt, stellt die goldene Mitte zwischen einem Egoisten und einem Altruisten dar, da er den Nächsten liebt wie sich selbst.

Es sollte nicht darum gehen, dass es nur dem anderen gut geht – auf Kosten von einem selbst. Es soll nicht darum gehen, dass es einem selbst gut geht – auf Kosten anderer. Es soll vielmehr darum gehen, dass es uns allen gut geht - dem anderen wie einem selbst. Das bezeichnete Jesus als wichtigstes Gebot.



4 Egoismus (griech./lat. = Eigennützigkeit, Eigenliebe) benötigt jeder Mensch, damit er überleben kann. Ohne einen Mindestanteil an Eigenliebe kann niemand leben.

5 Altruismus (lat. = der Andere) kennzeichnet jedes gesellschaftliche Zusammenleben. Es bedeutet Uneigennützigkeit, Selbstlosigkeit, auf den Mitmenschen gerichtetes Denken und Handeln.

1.3 Hilfestellungen zur Eigenliebe

1.3.1 Wie sich selbst lieben?

Verbot der Eigenliebe auflösen

Allein mit der Einladung oder gar der Aufforderung, sich selbst zu lieben, ist es nicht getan. Viele Menschen haben dieses Verbot der Eigenliebe im Laufe der Jahre und Jahrzehnte derart verinnerlicht, dass sie schon damit ein Problem haben, es überhaupt zuzulassen, sich selbst zu lieben. Für sie hat dies einen Beigeschmack von Sünde. Sie haben schon ein schlechtes Gewissen, wenn sie Überlegungen anstellen, wie sie sich selbst lieben könnten.

Hierzu kann es hilfreich sein, dass es bei allen alt- und neutestamentlichen Zitaten der Anfang heißt: „Du sollst“ – Es ist eine Verpflichtung. Es heißt nicht „Du darfst“, als Einladung, als Erlaubnis. Es ist härter formuliert. An allen Stellen heißt es: „Du sollst“ Damit ist es klar, dass es ein Aufruf ist, ein Appell, den wir zu erfüllen haben.

Wege zur Eigenliebe

Hinzu kommt, dass Jesus dies als das wichtigste Gebot betitelt hat. Es ist kein Gebot, das am Rande auch beachtet werden darf. Es ist das wichtigste Gebot, es ist das Gebot, das in unserer Lebensmitte stehen soll, nach dem wir uns ausrichten sollen. Bevor wir uns um andere Gebote kümmern, sollten wir dieses wichtigste Gebot in den Blick nehmen und leben, den Nächsten zu lieben wie uns selbst.

Menschen, denen es noch nie erlaubt war, auch sich selbst zu lieben, stehen bei dieser Einladung, sich selbst zu lieben, hilflos da und wissen häufig nicht, wie sie es machen sollen. Sie haben keine Ahnung, wie dies geschehen kann. Es wurde ihnen bislang immerzu verboten. Sie besitzen keine Vorstellung, wie sie dies leben können, wurde es ihnen doch nie vorgelebt. Trafen sie dann doch mal Menschen, die sich auch selbst liebten, so wurden ihnen diese als schlechtes Beispiel dargestellt. Sich selbst zu lieben, stand immerzu auf der Verbotsliste.

Einen anderen Menschen zu lieben hat auch wesentlich damit zu tun, dessen Wünsche zu kennen, damit man sie erfüllen kann. In gleicher Weise hat Eigenliebe wesentlich damit zu tun, die eigenen Wünsche zu kennen.

**Nur wer die eigenen Wünsche kennt,
kann sie sich erfüllen.**

Es gibt Menschen, die jammern und klagen nur, vermögen aber nicht zu sagen, was sie wollen. Da sie ihre eigenen Wünsche nicht kennen, gleichen sie einem Jäger, der im dichten Nebel Fasane schießt. Sie sehen zwar kein Ziel, schießen aber wie wild darauf los. Ständig schießen sie daneben und machen viel Lärm um Nichts. Irgendwann werden sie für ihre Mitmenschen mit ihrer blinden Nörglerei nur noch lästig.

Es gibt nur den Weg der Eigenliebe, indem man seine eigenen Wünsche kennt. Daher ist das Wissen um die eigenen Wünsche und Bedürfnisse für die Eigenliebe so wichtig.

Wenn ich Menschen frage, woran für mich Außenstehenden sichtbar wird, dass sie sich lieben, erhalte ich häufig Antworten wie: „Ich verwöhne meinen Mann.“ oder „Ich achte darauf, dass es meinen Kindern gut geht.“ oder „Ich Sorge für Frieden und Harmonie in der Familie.“

In allen diesen Beispielen kommt diese „Eigenliebe“ nur unter Mithilfe weiterer Personen zustande. Dies ist keine echte Eigenliebe. Es ist immer eine verkappte, über andere Menschen gehende Eigenliebe.

Echte Eigenliebe braucht keine weiteren Personen. Man genügt sich selbst und sorgt dafür, dass es einem selbst gut geht. Man „missbraucht“ auch keine weiteren Menschen, damit es einem selbst gut geht. Wahre Eigenliebe erfüllt sich den Wunsch, den man selbst hat, sorgt dafür, dass es einem gut geht, dass man das „Leben in Fülle“ (Joh 10,10) hat, wie es die Bibel ausdrückt.

Doch selbst mit der Hilfestellung, dass man sich seine eigenen Wünsche erfüllen soll, ist dies für einige Menschen keine ausreichende Hilfe. Wurde es ihnen doch Zeit ihres Lebens verboten, eigene Wünsche zu haben. Wie sollen sie nun wissen, was eigene Wünsche sind?

Einige Menschen, die zum ersten Mal mit dieser Aufforderung der Eigenliebe konfrontiert werden, meinen, dass Wünsche immer mit Kosten und daher mit Geld verbunden seien. Ihnen ist der Gedanke der Eigenliebe derart fremd, dass sie völlig orientierungslos dastehen und völlig hilflos sind. Mit einigen Beispielen, die mit Kosten verbunden sind, aber auch mit kostenlosen Beispielen soll Ihnen aufgezeigt werden, auf welche Art und Weise die Eigenliebe bei anderen Menschen zum Ausdruck kommt.

- Ein „Nein“ zu sagen, wenn Ihre Wünsche gegenüber denen der anderen Menschen in Konflikt steht, ist ein Ausdruck gelebter Eigenliebe.
- Ein Hobby haben und ausüben, ist wohl die häufigste Form der gelebten

Eigenliebe.

- Eine Frau, die sich von ihrem Mann trennte, erzählte mir, dass sie sich vom warmen Strahl der Dusche verwöhnen lässt, wenn sie sich nach körperlicher Zärtlichkeit und Nähe sehnt.
- Sich in aller Ruhe hinzusetzen und ein schönes Musikstück anzuhören, kann auch eine Form der Eigenliebe sein.
- Im Garten oder in der Natur den Schmetterlingen zuzusehen, den Vögeln lauschen oder sonst wie absichtslos die Natur genießen, kann als eine Form der Eigenliebe gelebt werden.
- Ein gemütlicher Spaziergang in der Natur oder ein Schaufensterbummel in der Stadt kann auch sehr erholsam sein.
- Mit Freunden bei einem Bier oder mit Freundinnen bei einer Tasse Kaffee sitzen, kann auch Ausdruck der Eigenliebe sein.
- Manchmal ist es auch Ausdruck der Eigenliebe, wenn man eine eigene Meinung hat, ganz nach dem Sprichwort: „Ein jeder Mensch hat das Recht, die eigene Meinung zu sagen, und die Verpflichtung, die Wahrheit zu sagen.“
- Eine Grundschullehrerin erzählte mir, dass sie in ihrer Referendarzeit nach jeder bestandenen Prüfung den Geldbeutel nahm, in die Stadt ging und nicht eher zurückkehrte, bis sie ein Kleidungsstück gekauft hatte. Dabei spielte es keine Rolle, ob es ein Paar Schuhe war, eine Bluse, ein Rock oder sonst ein Kleidungsstück war, das sie kaufte. Sie kaufte sich ein Kleidungsstück als Belohnung für die bestandene Prüfung.
- Wenn ich mich kräftemäßig völlig verausgabt habe, dann genieße ich es ganz bewusst, mal wieder auszuschlafen.
- Im Jahre 2004, mit erst 46 Jahren, lernte ich im Urlaub es schätzen und lieben, Sonnenuntergänge anzusehen. Besonders, wenn die Sonne als große rote Scheibe hinter dem Horizont verschwindet oder sich mit rot werdenden Wolken verabschiedet, sehe ich sie mir gerne an. Diese Freude an den Sonnenuntergängen ist mir als Relikt bis heute erhalten geblieben.

Die Liste der Möglichkeiten der gelebten Eigenliebe kann noch lange fortgesetzt werden. Die hier genannten Beispiele sollen Ihnen Anregungen geben, um bei sich selbst nachzuspüren, welches Bedürfnis, welchen Wunsch Sie haben.

1.3.2 Vergleiche als Hilfestellungen

1.3.2.1 Vergleich: mit dem Auto (tanken)

Das Auto gehört heute zu unserem Leben, wie das Handy und das Internet. Studien belegen, dass es in Deutschland gut wäre, als Auto oder als Hund geboren zu werden, so gut gehen wir mit unserem „heilig’s Blechle“ um. Von diesem Umgang gilt es auch für sich zu lernen:

<i>Umgang mit Auto</i>	<i>Umgang mit sich selbst</i>
Wenn der Tank des Autos leer ist, dann bleibt das Auto stehen.	Wenn unser Tank leer ist, dann meinen wir, noch dies und jenes erledigen zu müssen.
Wenn das Auto stehen bleibt, beschimpfen wir nicht das Auto.	Wenn wir nicht mehr können, sind wir auf uns wütend.
Wenn wir unser Auto auftanken, fahren wir zur Tankstelle, halten an und tanken. Dabei haben wir kein schlechtes Gewissen, wenn die anderen Autofahrer weiterfahren.	Wenn wir mal auftanken, dann halten wir zwar kurz inne, haben aber bereits ein schlechtes Gewissen, weil wir „nichts tun“, während die anderen arbeiten.
Wenn wir unser Auto auftanken, füllen wir meist den Tank voll auf.	Wenn wir mal auftanken, meinen wir, nach einem kleinen bisschen gleich wieder weitermachen zu müssen.
Einmal im Jahr bringen wir unser Auto zum Kundendienst.	Unseren Urlaub packen wir so voll, dass wir uns hernach davon erholen müssen.
Beim Kundendienst wird der Motor abgestellt, damit der Ölwechsel vorgenommen werden kann.	Im Urlaub drehen wir zur Höchstform unserer Aktivitäten auf. Erholen – so meinen wir – können wir uns hinterher.

Viele Menschen gehen mit ihrem Auto besser um, als mit sich selbst. Diese Menschen können von ihrem Umgang mit dem Auto lernen: Wie Sie mit Ihrem Auto umgehen, so dürfen Sie auch mit sich selbst umgehen – und dies mit dem gleichen gutem Gewissen, wie beim Umgang mit dem Auto.

1.3.2.2 Herz und Lunge als Vorbild

Herz und Lunge sind zwei lebenswichtige Organe. Von ihrer Arbeit können wir für unser Leben lernen.

Herz

Unser Herz schlägt in der Minute etwa 60 mal. Das sind am Tag rund 86.000 Herzschläge, im Jahr ca. 31,5 Mill. Herzschläge, im Laufe eines 80-jährigen Lebens etwa 2,5 Mrd. Herzschläge. Mit jedem Herzschlag pumpt das Herz sauerstoffreiches Blut zum Gehirn, den Muskeln und den Organen.

Bleibt das Herz plötzlich stehen, verlieren wir nach etwa 5 Sekunden das Bewusstsein. Nach 10 Minuten Herzstillstand nimmt unser Gehirn irreparablen Schaden. Steht das Herz noch länger still, kann dieser Mensch nicht mehr ins Leben zurückgeholt werden. Zwar kann das Herz bei Raumtemperatur noch nach 30 Minuten reanimiert werden, doch das Gehirn ist dann abgestorben. Der Mensch ist hirntot.

Dies macht deutlich, wie lebenswichtig der Herzschlag ist. Unser Herz schlägt bei Tag und bei Nacht, bei Aktivität und in Ruhe. Nie darf es sich ausruhen – so sagt es zumindest der Volksmund.

Stimmt es? Ruht das Herz wirklich nie?

Mit jeder Kontraktion⁶ des rechten Herzmuskels pumpt das Herz sauerstoffarmes Blut in die Lunge. Das dort mit Sauerstoff angereicherte Blut pumpt der linke Herzmuskel mit jeder Kontraktion in unseren Körper. Für den linken wie rechten Herzmuskel gilt: Nach jeder Kontraktion entspannt sich der Herzmuskel.

Unser Puls entsteht durch abwechselnde Anspannung und Entspannung der Herzmuskeln. Unsere Herzmuskeln entspannen somit im Sekundentakt.

Der natürliche Rhythmus für uns Menschen ist die Nacht. Vor allem die elektrische Beleuchtung macht es uns möglich, die Nacht für uns auch zum Tag werden zu lassen. Damit stören wir unseren Tag-Nacht-Rhythmus.

Metropolen wie New York, Sao Paulo, Kairo, Bangkok u.a.m. rühmen sich, eine Stadt zu sein, „die niemals ruht“. Ständig sind dort Menschen am Arbeiten und schaffen. - Dies ist eine höchst ungesunde Lebensweise. Daher ist es nicht verwunderlich, dass in Spanien „Madrid me mata“ (Madrid bringt mich um) ein verbreiteter Ausspruch ist.⁷

6 Kontraktion (lat. Verkürzung), hier: Zusammenziehen des Herzmuskels.

7 Erzwungener Schlafentzug ist Folter. Bei Ratten führt Schlafentzug nach 28 Tagen

Wir Menschen dürfen von unserem Herzen lernen. Dieses lebenswichtige Organ ruht nach jedem Pulsschlag.

Lunge

Unsere Lunge ist das Organ, das uns zum Atmen befähigt. Wir atmen, indem wir einatmen und ausatmen. Hierzu spannen sich unsere Atemmuskeln an und entspannen sich wieder. Anspannung und Entspannung sind die Grundlage unserer Atmung. Beständige Anspannung wie auch beständige Entspannung würde den Erstickungstod herbeiführen.

So brauchen wir in unserem Leben für Körper und Geist auch Anspannung und Entspannung. Wenn wir diese Abwechslung nicht haben, nehmen wir an Körper und/oder Geist Schaden. Dies wird uns am deutlichsten beim Schlafdefizit oder Schlafentzug (siehe oben) bewusst.

1.3.2.3 Abschied vom Hampelmann

Andere sagen was, und schon handeln wir entsprechend. Andere deuten nur an, und schon erfüllen wir ihre Wünsche. - Diesen Menschen fehlt der Filter, ob sie es denn wirklich (jetzt) machen wollen. Ihnen fehlt die Sichtweise, ob dies nicht ein anderer besser machen könnte.

Besonders schwer wird dies, wenn wir auf ein solches Verhalten hin erzogen wurden, wenn es sich still und leise in unser Leben eingeschlichen und verfestigt hat. Doch auch dann ist es noch immer möglich, aus diesen Gleisen auszusteigen. Niemand ist verpflichtet, in diesen Schienen zu bleiben.

Ich hatte ein solches Verhalten, dass ich für jeden der Hampelmann war. Ich wollte es jedem recht machen. Ich wollte die Wünsche aller Menschen erfüllen, auch wenn es mir zum Nachteil wurde. Dies ging so lange, bis ich mit einem Menschen zusammen kam, der mich darum bat, dass ich in der Kirche das Fenster hinter mir auch im Sommer geschlossen halten sollte, damit dieser mein Gesicht sehen konnte, wenn ich am Ambo stehe.⁸ Diese Person war nicht bereit, in der Kirchenbank einen anderen Platz einzunehmen, damit sie mich nicht vor dem ca. 50 x 50 cm großen Kirchenfenster sah. Bis ich lernte, für meine Bedürfnisse einzustehen, stand ich im Hochsommer wahrhaft im Schweiß meines Angesichts am Ambo.

Ich hätte viel früher dieses Zitat kennenlernen sollen:

zum Tod. Beständiger Schlafentzug ist somit tödlich.

⁸ Ich hatte es in den Jahren zuvor immer gekippt, damit ich nicht so schwitze.

Den Schlüssel zum Erfolg kenne ich nicht.
Der Schlüssel zum Scheitern ist der Versuch,
es allen recht zu machen.
(Bill Cosby (*1937))

Als Hampelmann, der ich war, litt ich noch unter anderen Situationen, so dass ich psychosomatisch erkrankte. Nachdem körperlich keine Ursachen gefunden wurde, ging ich in eine Psychotherapie. Sie machte mir Mut, mich von diesem Hampelmann zu verabschieden. Ich lernte, anderen Menschen auch mal „Nein“ zu sagen, insbesondere gegenüber den Menschen, die mir das Leben schwer machten. Es gelang nicht immer, aber ich hatte eine Option. Ich musste nicht immer nach den Wünschen anderer handeln.

Zu meinen anfänglichen Rückschlägen gehörte auch dieses Erlebnis:

Eine fromme Gottesdienstbesucherin besuchte einen von der Diözese angebotenen Kurs für Sakristane. Wenige Wochen nach ihrem Kurs war sie bei mir im Gottesdienst, als während der Wandlung bei mir das Notfall-Telefon (Sterbefall) läutete. Damit das Gespräch nicht über die Verstärkeranlage übertragen wird, trat ich neben den Altar und führte kurz das Gespräch. Danach setzte ich die Messe an der Stelle fort, an der ich zuvor aufgehört hatte. Zwei Tage später sagte mir diese Frau, voller Ernst und Überzeugung, dass diese Messe ungültig sei, da ich mich während der Wandlung vom Altar entfernt habe. Dieses habe sie auf diesem Kurs gelernt. Keiner meiner Versuche der Erklärung – auch mit Bibelstellen untermauert – wurden von ihr angenommen. In meiner Not fragte ich schließlich, ob dies im Ordinariat entschieden werden solle. Hierzu stimmte die fromme Frau zu. Damit schrieb ich an das Ordinariat und legte es den Kirchenoberen zur Entscheidung vor. Da es hier um die Gültigkeit eines Sakramentes ging, hoffte ich auf rasche Antwort. Trotz meiner Erinnerungen erhielt ich nie Antwort.

Ich lernte daraus. Heute würde ich der frommen Frau sagen: „Wenn Sie mir nicht glauben wollen, dass diese Messe gültig ist, dann stelle ich Ihnen frei, Ihren Zweifel beim Bischof oder im Ordinariat klären zu lassen.“ Ich würde mir nicht mehr die Mühe machen, selbst zu schreiben.

Eine derartige Antwort hat folgende Vorteile:

- Ich bestärke meine Position, an die Gültigkeit der Messe zu glauben.
- Ich habe nicht die Arbeit des Schriftverkehrs.

- Die fromme Frau muss tätig werden.
- Das Ordinariat reagiert dann schneller.

Es gibt Menschen, die haben eine Eigenart, auf die man immer wieder herein fällt und zu deren Hampelmann man wird. Hierbei ist es hilfreich, sich mit einer inneren Mauer zu schützen. Äußerungen und Bitten von ihnen sollten erst mal in Ruhe bedacht werden. Dabei sollten sie mit diesen fünf Fragen gesiebt werden:

1. Ist das Anliegen sachlich gerechtfertigt?
2. Gibt es für das Anliegen auch eine andere Lösung?
3. Muss ich das tun, oder kann es jemand anderer (besser) tun?
4. Muss es sofort getan werden oder reicht es später?
5. Was sind meine Bedürfnisse? Was bin ich bereit zu machen?

Um die große Bedeutung dieser fünf Siebe besser verstehen zu können, soll darauf näher eingegangen werden und eine Hilfestellung für ihre Umsetzung werden:

- Ist das Anliegen sachlich gerechtfertigt?

Es gibt Anliegen, die sachlich ungerechtfertigt sind. Daher brauchen sie nicht von Ihnen umgesetzt werden.

So bat mich mal eine Sakristanin darum, dass ich das Korporale⁹ nicht auf die Palla¹⁰ legen soll, damit die Stickerei der Palla nicht durch das zusammengefaltete Korporale zerdrückt wird. - Es ist nachvollziehbar, dass die Sakristanin sich um die Kirchenwäsche sorgt, aber die wenigen Gramm des Korporales wird selbst in Jahrhunderten nicht die Stickerei der Palla zerdrücken. Daher ist diese Bitte völlig ungerechtfertigt.

Es macht daher Sinn, dieses Sieb der Gerechtfertigkeit an den Anfang zu stellen. Es ist die Grundlage alles Weiteren. Wenn das Anliegen ungerechtfertigt ist, braucht man nicht weiter darüber zu sprechen. Es kann sogleich als ungerechtfertigt zurückgewiesen werden.

- Gibt es für das Anliegen auch eine andere Lösung?

Das Gefährliche an einigen Bitten ist, dass sie zwar das nachvollziehbare Anliegen benennen (wie z.B., dass man das Gesicht erkennen möchte), dass

⁹ Quadratisches, weißes Leinentuch von ungefähr 40 x 40 cm Größe, das auf den Altar gelegt wird und auf das Kelch und Patene abgestellt werden.

¹⁰ Quadratisches, weißes Leintuch von ungefähr 15 x 15 cm Größe mit eingnähter Pappe, das während der Liturgie auf den Kelch gelegt wird

sie aber gleich eine Lösung liefern, die man erfüllen soll.

Besonders hier sollte man sehr wachsam sein und sich fragen, ob es für dieses Anliegen nicht eine andere Lösung gibt. In dem o.g. Beispiel könnte diese Person einen anderen Platz in der Kirchenbank einnehmen, damit mein Kopf für sie nicht vor dem hellen geöffneten Kirchenfenster ist.

Niemand ist verpflichtet, die angebotene Lösung gleich anzunehmen. Man darf – wenn man nicht gleich eine Alternative dazu hat – auch um Bedenkzeit bitten, zumindest eine überschlafene Nacht. Auch der Bittsteller darf sich eine andere Lösung überlegen.

- Muss ich das tun, oder kann es jemand anderer (besser) tun?
Das o.g. Beispiel mit der frommen Frau zeigt, dass sie den Brief an den Bischof oder das Ordinariat hätte schreiben sollen, denn sie hatte schließlich das Problem mit der Frage über die Gültigkeit der Messe, nicht ich.
Die Frage, ob es jemand anderer nicht besser macht, stellt sich immer wieder im Leben, in den unterschiedlichsten Formen: Bin ich das einzige Kind meiner Eltern, das nun die Eltern pflegen soll? Welche Möglichkeiten der Pflege der Eltern gibt es überhaupt?¹¹
- Muss es sofort getan werden oder reicht es später?
Es gibt Situationen, die unaufschiebbar sind. Viele Anliegen können jedoch aufgeschoben werden. - Einen Hinweis hierzu: Es gibt Anliegen, die erledigen sich durch Nichtstun.
Wenn mehrere Personen die Arbeit machen könnten, stellt sich die Frage, wer weniger leidensfähiger ist, bis jemand es tut.¹² – Wenn es z.B. um das Aufräumen des Zimmers eines Pubertierenden geht, ist es zuweilen als Elternteil schwer auszuhalten, dass dieses Zimmer eine andere Ordnung aufweist, als man sie selbst pflegt und gerne hätte. Wenn man diese Unordnung nicht aushält, wird man so lange das Zimmer des eigenen Kindes aufräumen, bis es die elterliche Wohnung verlässt.
- Was sind meine Bedürfnisse? Was will ich dabei machen?
Auch wenn das Anliegen sachlich gerechtfertigt ist, auch wenn keine andere

11 Ich begleitete einmal etwa 2 Jahre lang eine psychisch kranke Frau seelsorglich. Wahre Fortschritte gab es kaum. Dann beendete die Frau die Begleitung und meldete sich nach etwa 5 Jahren wieder. Da ich offensichtlich der falsche Seelsorger für sie bin, verwies ich sie an eine Seelsorgestelle. Ich ließ sie nicht fallen, sondern verwies sie auf hierfür kompetentere Seelsorger.

12 Auf diesem Hintergrund entwickelten sich die Beamtenwitze wie das Beamtenmikado: Zwei oder mehr Beamte sind in einem Büro mit einem Telefon. Plötzlich klingelt das Telefon. Wer sich zuerst bewegt, hat verloren.

Lösung in Sicht ist, auch wenn es niemand anderer (besser) tun kann, auch wenn es sofort getan werden muss, so sind Sie deswegen noch immer nicht verpflichtet, den Wunsch des Anderen zu erfüllen, insbesondere wenn er Ihren Wünschen entgegensteht.

Sie haben das Recht, Ihre Interessen den Interessen anderer Menschen entgegen zu stellen. Es ist völlig in Ordnung und manchmal auch notwendig¹³, wenn man zur Erkenntnis gelangt: „Wir sind uns darin einig, dass wir uns in diesem Punkt (noch) uneinig sind.“

Diese Haltung ist kein Ausdruck von Konfrontation, sondern von Gleichberechtigung der Bedürfnisse. Sie haben das gleiche Recht, Ihre Bedürfnisse umzusetzen wie Ihr Gegenüber. Sie sind nicht dessen Hampelmann, sondern sein gleichwertiges Gegenüber.

Verinnerlichen Sie diese fünf Siebe und üben Sie diese ganz bewusst erst mal in kleinen Angelegenheiten. Üben Sie diese am besten dort, wo es Ihnen gar nicht wichtig erscheint, „Nein“ zu sagen. Üben Sie diese immer wieder, damit Sie es beherrschen, wenn Sie diese fünf Siebe brauchen.

Lassen Sie sich anfangs nicht von Rückschlägen entmutigen, sondern lernen Sie daraus. Solche Pannen passieren jedem, auch dem Geübtsten.

1.3.2.4 „Nein“ Sagen (Grenzen setzen)

Ständig werden wir mit Wünschen und Bedürfnissen unserer Mitmenschen konfrontiert. Einige dieser Wünsche und Bedürfnisse werden klar ausgesprochen, viele jedoch nicht.

Immer wieder kommt es vor, dass die Interessen kollidieren. Die eigenen Interessen stehen in unvereinbarem Widerspruch zu den Wünschen der anderen. Ein einfaches und deutliches Beispiel ist, wenn Termine miteinander kollidieren. So haben Sie z.B. Theaterkarten gekauft und bekommen nun für den Abend eine Einladung zu einem Fest. Sie können nur einen Termin wahrnehmen. Sie können die eigenen Bedürfnisse zurückstecken und die Einladung zu dem Fest annehmen, oder Sie müssen zum Fest absagen und gehen wie geplant ins Theater.

Es gibt Menschen, die haben die Neigung, beständig die eigenen Bedürfnisse zurückzustecken und immer nur die Bedürfnisse der anderen zu erfüllen. Sie haben einen „Sprachfehler“. Sie können nicht „Nein“ sagen.

Dieses „Nein“ kann unterschiedliche Ausdrucksformen besitzen:

¹³ Ganz im Sinne von „Notwendend“.

- „Dazu bin ich nicht bereit.“
- „Da habe ich bereits einen anderen Termin.“
- „Das ist mir nicht wichtig.“
- „Das will ich lieber anderen überlassen.“
- „Daran habe ich kein Interesse.“
- „Dafür habe ich nicht die Kraft/Zeit.“

Immer bedeutet es eine Zurückweisung der Wünsche und Forderungen anderer Menschen. Dazu haben wir das Recht. Dazu haben wir mitunter auch die Pflicht. Dieses Recht kann uns niemand nehmen.

Vorsicht vor Altruisten und anderen Helfern!

Zuweilen erfüllen wir auch Wünsche, die gar nicht vorhanden sind. Wir interpretieren diese nur in den anderen Menschen hinein. Wir meinen, was wir für uns gerne erfüllt hätten, müsste auch dem anderen gut tun. Dabei will der andere dies gar nicht. In unserem übereifrigem Helfer- und Tatendrang sehen wir das nicht. Wir „vergewohltätigen“ damit andere Menschen.

So wenig, wie wir gegen unseren Willen vermeintliche Wohltaten annehmen wollen, so wenig möchten andere Menschen von uns unerbetene Wohltaten aufs Auge gedrückt bekommen. Um nicht in diese Falle zu treten, gilt es, sich den Unterschied zwischen den eigenen und den Wünschen des Anderen bewusst zu machen. Von ungewollter Erfüllung von Wünschen sollte man lassen.

1.3.2.5 Hilfreiche Worte

„Nein“ zu sagen, ist für die Menschen sehr schwer, die es in ihrem Leben kaum oder nicht gelernt haben. Für sie sind hier als Hilfestellungen einige Formulierungen genannt.

Frage und Gegenfrage

Eine Frage bzw. Gegenfrage macht darauf aufmerksam, dass man weder Hampelmann noch Befehlsempfänger ist. Es soll z.B. das Anliegen begründet werden. Warum soll man es machen und nicht ein anderer?

- „Kannst Du es nicht selbst machen?“
- „Hat das nicht Zeit für später?“ - für den Sankt-Nimmerleins-Tag
- „Warum soll ich das machen?“

- „Kann es nicht jemand anderer machen?“

„Ich habe jetzt (dafür) keine Zeit.“

Die Erfüllung von Wünschen benötigt Zeit, manchmal viel Zeit. Diese Zeit muss man von anderen Dingen abzwacken, oft von Dingen, die einem selbst wichtig sind oder die einem gut tun. Sie haben das Recht, über Ihre Zeit frei zu entscheiden, denn es ist Ihre Lebenszeit.¹⁴

„Wenn ich das tun soll, brauche ich an anderer Stelle Entlastung.“

Der Arbeitstag hat 8 Stunden. Arbeit von 10 oder 12 Stunden in diese 8 Stunden zu packen, geht nicht. Wenn zusätzlich Arbeit übernommen werden soll, muss entweder andere Arbeit warten oder man benötigt Hilfestellung, dass die Arbeit in der vorgegebenen Zeit bewältigt wird.

„Ich kann das nicht.“

Unfähigkeit kommt im Berufsleben nicht gut an, insbesondere als Berufsanfänger.¹⁵ Im Privatleben kann einem jedoch

kaum jemand vorschreiben, was man können soll und was nicht. Da darf man seine Unfähigkeit frei ausleben, auch gegenüber den geäußerten Wünschen.

„Dazu bin ich nicht bereit.“

Dieses Nein lässt sich nicht aushebeln. Es steht als klare Grenze da.

„Dazu bin ich nicht verpflichtet.“

Wenn Menschen ungerechtfertigt etwas fordern, zeigt dieser Satz die Überschreitung einer Grenze auf. Das Gegenüber hat dann zu überlegen, ob es die Forderung fallen lässt, sie als Bitte formuliert oder sie mit entsprechenden Maßnahmen einzufordern versucht.

„Wir können über alles sprechen, aber bitte nicht in diesem Ton.“

Auch wenn der andere eine Autoritätsperson (z.B. Vorgesetzter, Polizist) ist oder wenn man im Unrecht ist (z.B. der Unfallverursacher ist), so muss man sich nicht jeden scharfen Ton gefallen lassen. Man darf auch hier Grenzen aufzeigen und um ihre Einhaltung bitten. Gebildete Menschen werden sich darauf einlassen.

14 Es gibt Menschen, die leiten mir gegenüber die Bitte um einen Gefallen mit den Worten ein „Wenn Du mal Zeit hast, ...“ Meine Standardantwort hierauf lautet: „Im nächsten Leben habe ich dieses Zeit.“ Ewigkeit ist eine seeehr lange Zeit.

15 In meinem Lehrbetrieb erhielt ich hierauf von allen Mitarbeitern immer die gleiche Antwort: „Dann wird es höchste Zeit, dass Du es lernst.“

Merken Sie sich:

**Ein Nein gegenüber dem Anderen
ist ein Ja zu sich selbst.**

1.3.3 Weitere Hilfestellungen

1.3.3.1 Guten Gewissens sich täglich was Gutes gönnen

Zur Eigenliebe gehört, dass wir uns immer wieder etwas Gutes gönnen. Es gibt jedoch Menschen, die gönnen sich nur mit schlechtem Gewissen etwas Gutes. - Diese Menschen seien daran erinnert, dass sie diese täglichen Wohltaten brauchen wie das tägliche Brot, wie die ständigen Atemzüge. Sie haben kein schlechtes Gewissen, weil sie essen und trinken. Sie haben kein schlechtes Gewissen, weil sie ein- und ausatmen. Warum sollten sie ein schlechtes Gewissen haben, wenn sie sich etwas Gutes gönnen, was sie ebenso brauchen?

**Heute gönne
ich mir
etwas Gutes.**

Wenn Sie es nicht gewohnt sind, auf Ihre Wünsche zu achten, ist es hilfreich, für die ersten Wochen und Monate einen Merkzettel mit der Erinnerung „Heute gönne ich mir etwas Gutes“ zu schreiben und dort anzubringen, wo Sie jeden Morgen hin blicken.

Tagsüber bemühen Sie sich, guten Gewissens sich etwas Gutes zu gönnen. Abends machen Sie Gewissenkontrolle und fragen sich, was Sie sich gegönnt haben. Dann schwelgen Sie geraume Zeit in diesem Gefühl des Erlebten, bevor Sie einschlafen.

Es ist wichtig, dass Sie sich darum bemühen, sich **täglich** etwas Gutes zu gönnen. Nur dadurch gewöhnen Sie sich langsam daran und verinnerlichen es. Die regelmäßige Übung verhilft Ihnen zur Verinnerlichung.

Das Vater-unser-Gebet

Für Christen ist das Vater-unser-Gebet das Standardgebet. Es ist uns durch die Evangelisten Matthäus (Mt) und Lukas (Lk) von Jesus her überliefert. Darin heißt eine Bitte:

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Es sind die Worte nach Lk 11,3: „Gib uns täglich das Brot, das wir brauchen.“ Bei Mt 6,11 heißt es: „Gib uns heute das Brot, das wir brauchen.“

Zwei Aussagen sind hierbei gemeinsam:

- Unsere Bedürftigkeit
Wir „brauchen“ dieses Brot. Es ist lebensnotwendig. Ohne Nahrung nimmt unser Körper Schaden. Auf Dauer verhungern wir.
- Tägliche Bedürftigkeit
Ob nun „täglich“ oder „heute“, in beiden Formulierungen steckt die Aussage, dass wir dieses Brot nicht in Zeitabständen von Wochen und Monaten oder gar Jahren benötigen, sondern dass wir es täglich brauchen, dass wir es jetzt brauchen, dass wir es sofort brauchen.

Diese Vater-unser-Bitte lässt sich auch weiter gefasst formulieren:

Gib uns täglich, was wir zum Leben brauchen.

Es kann auch so ausgedrückt werden.

Unser tägliches Lachen gibt uns heute.

Oder auch:

Unsere tägliche Freude gib uns heute.

Zum Leben brauchen wir mehr als nur Wasser und Brot. Wir brauchen auch Wohltaten. Wenn wir uns keine Wohltaten gönnen, wenn wir dauerhaft keine bekommen, dann werden wir krank. Wir brauchen sie wie das tägliche Brot.

1.3.3.2 Anderen helfen und sich helfen lassen

Auch anderen Menschen zu helfen und sich helfen zu lassen, sollte ausgewogen sein. Zumindest sollte auf beiden Seiten einiges vorhanden sein. Dies erleichtert anderen Menschen das Leben wie auch uns das eigene.

Anderen helfen

Es gibt viele Situationen, in denen Hilfe angesagt ist. Viele Menschen sind auch zur Hilfeleistung bereit. Dies wird insbesondere bei großen Katastrophen deutlich, wenn sich die Menschen mit den Betroffenen solidarisieren und Geld spenden.

Hilfe geschieht auch auf anderem Gebiet, meist ehrenamtlich und ganz unauffällig. Ob dies beim Krankenbesuchsdienst ist oder in der nachbarschaftlichen Hilfe,¹⁶ ob in der Familie, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit (Hobby), überall gibt es hilfsbereite Menschen.

Es gibt drei Gründe, warum Menschen nicht helfen:

- Egoisten
Diese Menschen sehen nur sich und ihre eigenen Bedürfnisse. Diese Gruppe dürfte die kleinste sein. Egoisten sind kaum zu ändern.
- Blinde
Diese Menschen erkennen die Not der anderen Menschen nicht. Diese Gruppe dürften in ihrem Verhalten die unauffälligste sein. Diese Blinden kann man sehend machen, indem man sie für das Leid der anderen Menschen sensibilisiert.
- Hilfloze
Diese Menschen sehen zwar die Not der anderen Menschen, wissen aber nicht, wie sie helfen können. Diese Gruppe dürfte die größte sein. Sie leiden selbst an ihrer Hilflosigkeit und schaffen oft noch weiteres Leid.¹⁷ Diese Menschen können lernen, zu helfen bzw. auch lernen, mit ihrer Hilflosigkeit besser umzugehen.¹⁸

Bemisst man die Zeit der ehrenamtlich geleisteten Hilfe am Leben eines Menschen als wahrliche Lebenszeit, so sind die einen erst soeben geboren,¹⁹ während andere schon aus den Kinderschuhen herausgewachsen sind.²⁰

Eigenschutz

Bei aller Bereitschaft zur Hilfeleistung darf der Eigenschutz nicht vergessen werden. Sogar in der Rechtssprechung geht der Eigenschutz dem Appell der Hilfeleistung vor: Niemand kann verpflichtet werden, bei eigener Gefährdung

16 In Abgrenzung zur bezahlten Nachbarschaftshilfe.

17 Sie schaffen weiteres Leid, indem sie bewusst Leidenden aus dem Weg gehen (Leidende fühlen sich wie Aussätzige behandelt); indem sie gut gemeinte Sätze sagen, die jedoch verletzen; indem sie gar nichts sagen, damit sie nichts Falsches sagen (erzeugt auch kein gutes Gefühl).

18 Siehe: Klaus Schäfer: Trösten – aber wie?

19 Sie haben noch keine 24 Stunden ehrenamtliches Engagement erbracht.

20 Sie haben so viel ehrenamtliches Engagement erbracht, dass man mit den geleisteten Stunden schon viele Jahre zustande bringt.

einem anderen Menschen Hilfe zu leisten.²¹ Daher lautet die Rettungskette bei Unfällen:

1. Absichern (Eigenschutz)
2. Notruf (Sofortmaßnahmen)
3. Weitere Erste Hilfe
4. Rettungsdienst
5. Krankenhaus

Dieser Eigenschutz kommt auch in anderen Bereichen zum Ausdruck. So hat nach Sozialgesetzbuch XI § 42 jede Person, die einen Familienangehörigen in häuslicher Pflege versorgt, einen Anspruch auf 4 Wochen Urlaub im Jahr. In diesen Tagen übernimmt die Pflegekasse seit 1.1.2012 die Aufwendungen bis 1.550 Euro im Jahr.²²

Dieser Eigenschutz gilt nicht nur bei Gefährdung von Leib und Leben. Er gilt grundsätzlich bei Hilfeleistung. Niemand soll durch Hilfeleistung selbst zu Schaden kommen.

Bei einer Tagung half ich während einer Pause dem Podium bei einem technischen Problem. Hierzu spielte ich auf den Laptop ein freies Programm auf, das ich auf dem USB-Stick habe, der bei mir am Schlüsselbund hängt. Danach versuchte ich, die Leiterin mit dem Hinweis zu beruhigen, dass es das Sicherste ist, künftig alle Dateien (Texte, Bilder und Videos) auf einem USB-Stick mitzubringen. Bei meinem Einsatz vergaß ich, meinen auf dem Tisch des Podiums abgelegten Schlüsselbund wieder einzustecken. Erst als ich zu Hause war, bemerkte ich, dass er mir fehlte. Es war mit Umständen verbunden, wieder meinen Schlüsselbund zu bekommen. - Diese Erfahrung lehrte mich, dass auch bei solch einfachen Hilfeleistungen darauf geachtet werden sollte, dass man selbst nicht zu Schaden kommt.

21 Wenn ein Ertrinkender den Fluss hinab treibt, muss ein schlechter Schwimmer nicht in den Fluss springen und versuchen, den Ertrinkenden zu retten, denn er bringt sich als schlechter Schwimmer im fließenden Gewässer selbst in Lebensgefahr.

22 Diese Regelung wurde getroffen, damit die Pflegenden ihre Gesundheit erhalten können. Sie sollen dazu wie normale Arbeiter jährlich für 4 Wochen von ihrer Last der Pflege befreit sein. Wenn die Pflege über mehrere Jahre geht, besteht ansonsten die Gefahr, dass die pflegende Person gesundheitlichen Schaden nimmt. Dies kommt dann teurer, als die Übernahme der Aufwendungen.

Sich helfen lassen

Es gibt Menschen, die haben keine Probleme, anderen Menschen zu helfen, haben aber große Problem, sich helfen zu lassen. Sie sehen es als Schwäche an, wenn man sich helfen lässt. Sie wollen von anderen Menschen unabhängig sein. Daher tun sie sich schwer damit oder versuchen nach Kräften, sich nicht helfen zu lassen.

Nüchtern betrachtet, ist sich helfen zu lassen, ein Ausdruck dafür:

- dass man etwas (noch) nicht kann,
- dass man etwas nicht (mehr) kann,
- dass man es nicht alleine kann.

Beim Haareschneiden kommt kaum jemandem von uns in den Sinn, die Hilfe des Friseurs oder der Friseurin nicht anzunehmen. Gleiches gilt beim Arzt und Krankengymnast, beim Masseur und bei der Pediküre. - In anderen Belangen tun wir uns hingegen sehr schwer. Warum denn? Es gibt ein schönes biblisches Beispiel, dass sich sogar Mose helfen ließ:

Josua tat, was ihm Mose aufgetragen hatte, und kämpfte gegen Amalek, während Mose, Aaron und Hur auf den Gipfel des Hügels stiegen. Solange Mose seine Hand erhoben hielt, war Israel stärker; sooft er aber die Hand sinken ließ, war Amalek stärker. Als dem Mose die Hände schwer wurden, holten sie einen Steinbrocken, schoben ihn unter Mose, und er setzte sich darauf. Aaron und Hur stützten seine Arme, der eine rechts, der andere links, so dass seine Hände erhoben blieben, bis die Sonne unterging. So besiegte Josua mit scharfem Schwert Amalek und sein Heer. (Ex 17,10-13)

Sogar Mose ließ sich helfen. Er scheute sich nicht, war nicht zu stolz oder zu eitel, fremde Hilfe anzunehmen. Wollen wir stärker, besser, unabhängiger, ... als Mose sein? Sind wir alle nicht, wie Mose, nur Menschen mit unseren Stärken, aber auch mit unseren Schwächen? Warum sollten wir uns bei unseren Schwächen nicht helfen lassen? Warum sollten wir uns unser Leben unnötig schwer machen?

Hilfe anzunehmen bedeutet nicht, sich bedienen zu lassen. Es bedeutet viel mehr, dass man sich in den Belangen helfen lässt, die man (noch) nicht bzw. nicht (mehr) oder nicht alleine kann. Was man noch selbst vermag, sollte auch noch selbst getan werden. Man soll somit selbst nach Kräften mithelfen.

1.3.3.3 Des Glückes Schmied

„Jeder ist seines Glückes Schmied.“ - Diese alte Lebensweisheit gerät immer mehr in Vergessenheit. Sie wird immer stärker von der Haltung abgelöst: „Du bist für mein Glück zuständig.“

Von Otto Gangler gibt es eine im Internet verbreitete PowerPointPräsentation mit dem Namen „Vor 1975 geboren“. Darin schreibt er, dass die vor 1975 geborenen Menschen heute noch leben, grenze schon an Heldentum. Als Grund führt er u.a. auf: „Wir saßen im Auto ohne Kindersitz, ohne Sicherheitsgurte, ohne Airbag, ohne Kopfstützen, ohne Kindersicherungen. ... Die Fläschchen aus der Apotheke konnten wir ohne Schwierigkeiten öffnen, genauso die Gefäße mit den Bleichmitteln. ... Wir haben uns geschnitten, die Knochen gebrochen, Zähne ausgeschlagen und niemand wurde deswegen verklagt, kein anderer hatte Schuld – nur wir selbst. ... Wir spielten Straßenfußball, und nur wer gut war, durfte mitspielen. Wer nicht gut genug war, musste zuschauen und lernen, mit Enttäuschungen umzugehen! Und das ging auch ohne Kinderpsychiater. Manche Schüler rasselten durch die Prüfungen und wiederholten Klassen. Das führte damals nicht zu emotionalen Elternabenden oder zu Änderungen der Leistungsbeurteilung (per Rechtsanwalt) ... Wir machten unsere Pausenbrote selber und wenn wir das vergaßen, konnte man in der Schule nichts kaufen! ... Unsere Taten hatten manchmal Konsequenzen. Wenn einer von uns gegen das Gesetz verstieß, war klar, dass die Eltern ihn nicht automatisch aus dem Schlamassel herausboxten. Im Gegenteil. Sie waren oft der gleichen Meinung wie die Polizei! (Na so was) ... Unsere Generation hat eine Fülle von innovativen Problemlösern und risikobereiten Erfindern, Technikern und kreativen Menschen hervorgebracht. Wir hatten Freiheit, Misserfolg, Erfolg, Verantwortung. Mit alledem mussten wir umgehen und wussten auch wie.“

Otto Gangler beschreibt die vor 1975 geborenen Menschen als eine Generation, die von Kindesbeinen an auf sich aufpassen musste (Kindersicherung), die auf sich selbst gestellt war (Pausenbrot), die mit Enttäuschungen umzugehen lernte (Fußball), die ihre Probleme selbst zu lösen lernte. - Dies führte zur Selbständigkeit. Wer selbständig ist, weiß auch, dass er für sein Glück zuständig ist.

Nur unselbständige Menschen
machen andere Menschen
für ihr Glück verantwortlich.

Wie sehr jeder seines Glückes Schmied ist, stellte Paul Watzlawick mit seinem Klassiker „Anleitung zum Unglücklichsein“ unter Beweis. In dem Maße, in dem wir über unser Unglücklich-Sein verantwortlich sind, so sind wir es auch für unser Glücklich-Sein.

Eine Falle, um unglücklich zu sein, ist, nicht das eigene Leben zu leben, sondern das unserer Mitmenschen. Dies zeigt diese Geschichte deutlich:

Fritz, Spross einer Akademikerdynastie, in der es seit Generationen nur Professoren und Doktoren gab, kam nach seinem 1. Schultag mit der Schultüte in den Händen nach Hause. Der Großvater war zu Besuch und fragte ihn: „Na, Fritzchen, was willst Du denn werden, wenn Du mal groß bist?“ Fritz antwortete mit seinen strahlend blauen Kinderaugen: „Ich will glücklich werden.“ - Mit dieser Antwort hatte der Großvater nicht gerechnet. Ihm fiel das freundliche Gesicht herunter. Fritz erkannte, dass er seinen Opa damit enttäuschte. Daher beschloss er, etwas anderes zu werden. (nacherzählt, Quelle unbekannt)

So wie Fritz leben viele Menschen. Sie leben die Wünsche anderer Menschen, leben aber nicht ihr eigenes Leben. Sie geben ihr Glück auf, um andere Menschen glücklich zu machen. - Wie bedauerlich!

Für das eigene Glück, wie auch für das Glück der anderen gilt:

- Ich bin für mein Leben und mein Glück selbst verantwortlich.
- Andere Menschen kann ich verklagen, wenn sie mir Schaden zugefügt haben, aber sie sind nicht für mein Glück verantwortlich.
- Für das eigene Glück jemanden mit der Drohung von Suizid zu erpressen, ist menschenverachtend und gehört in Behandlung.
- Ein begangener Suizid(versuch) ist die Entscheidung des anderen. Er allein trägt dafür die Verantwortung.

Viele Menschen haben es nicht gelernt, glücklich zu sein. Sie wissen nicht, in welchem Paradies sie hier in Mitteleuropa leben. Wie es oft heißt: „Wir klagen auf sehr hohem Niveau.“

Wir leben in Freiheit.

Millionen von Menschen können nicht ohne weiteres in fremde Länder reisen, ihre Meinung frei äußern, ihren Glauben frei leben.

Wir haben eine Heimat.

Millionen von Menschen leben, aus ihrer Heimat vertrieben, oft in einem Land, dessen Sprache sie nicht können.

Wir haben einen gesunden Körper.

Millionen von Menschen sind blind, taub, haben Aussatz oder eine andere, das Leben schwer beeinträchtigende Krankheit.

Wir haben einen unversehrten Körper.

Millionen von Menschen – insbesondere in ehemaligen wie aktuellen Kriegsgebieten – fehlen Körperteile oder haben Narben.

Wir lernen kostenlos Lesen, Schreiben und Rechnen.

Millionen von Menschen sind Analphabeten. Damit fehlt ihnen die Grundlage des Zugangs zum geschäftlichen Leben.

Wir werfen Essen weg.

Millionen Menschen verhungern. Milliarden Menschen können sich nicht täglich satt essen.

Wir baden in Trinkwasser.

Milliarden von Menschen müssen ihr Trinkwasser ins Haus holen und haben oft nur schlechte Qualität.

Wenn wir uns bewusst machen, welche Schätze wir haben, die Millionen von Menschen nicht haben, dürfen wir uns doch glücklich schätzen.

Selbstverantwortung

Jeder Mensch bekommt in seiner Kindheit und Jugendzeit das Fundament seines Lebens gelegt. Als Erwachsener darf er hierauf sein Leben aufbauen.

Es gibt kaum einen Menschen, bei dem dieses Fundament seines Lebens glatt und eben wäre. Es hat eine mehr oder weniger große Schiefelage und weist auch Unebenheiten auf. Es liegt in unserer Verantwortung als Erwachsener, dass wir dieses ausgleichen und darauf unser Leben aufbauen.

Die Haltung „Ich hatte eine schlechte Kindheit“, „Ich habe das nicht gelernt.“, „Ich wurde als Kind geschlagen/ missbraucht, vergewaltigt, ...“, „Meine Eltern haben mich benachteiligt, vernachlässigt, verstoßen, ...“, „... deswegen musste mein Leben scheitern“, sind Ausdruck davon, dass man nicht bereit ist, sein

Leben selbst in die Hand zu nehmen. Man hat einen Sündenbock, den man für sein misslungenes Leben verantwortlich machen kann.

Solange man sich nicht von dieser Schuldzuweisung löst, kann man sein Leben nicht selbst in die Hand nehmen und damit nie wirklich glücklich werden.

**Selbstverantwortung zu übernehmen bedeutet,
Baumeister des eigenen Lebens zu sein.**

Eltern und andere Erzieher können ihre begangenen Fehler nie wieder gut machen. Sie können um Entschuldigung bitten, den vor Jahren begangenen Schaden aber nicht beheben. - Hier zeigt sich auch, was Erwachsensein bedeutet: Zu erkennen, dass die Eltern und anderen Erzieher es einfach nicht besser konnten. Auch sie waren Kinder ihrer Zeit, von ihren Eltern erzogen, mit deren Fehlern. Es liegt in der Eigenverantwortung jeder einzelnen Person und Generation, diese erfahrenen Fehler nicht weiter zu geben.

**Wer versucht, einen bestimmten Fehler nicht zu machen,
begeht dafür andere Fehler.**

Auch steht es jedem frei, aus dem „Mist“ seines Lebens etwas Gutes zu machen. - Mist wird von Landwirten als Dünger sehr geschätzt. Bevor der Kunstdünger aufkam, waren Mist und Gülle der einzige Dünger. Fehlte dieser auf Feldern und Äckern, war die Ernte spärlich. - Es liegt an uns, ob wir aus dem „Mist“ unseres Lebens etwas Gutes machen, so wie andere vor uns:

Friedrich Wilhelm August Fröbel (1782-1852) starb im 1. Lebensjahr die Mutter. Einsam und sich selbst überlassen im Haus und Garten des Pfarrhauses verbrachte er seine frühe Kindheit. Als er 4 Jahre alt war, heiratete sein Vater wieder. Die Stiefmutter verweigerte ihm sogar das vertraute "Du" und sprach ihn in der dritten Person mit "Sie" an. Auf Wunsch seines Vaters wurde der Knabe in der "besseren" Mädchenschule des Ortes unterrichtet. Seine Kindheitserlebnisse ließen ihn sein Leben lang nicht los. So gründete Fröbel 1837 mit 55 Jahren einen Spielkreis für Vorschulkinder und ließ Lehr- und Spielmaterial herstellen. Er begann mit der Ausbildung von Spielführern und gründete 1840 im Bad-Blankenburger Rathaussaal den "Allgemeinen deutschen Kindergarten", den weltweit ersten Kindergarten.

Humor

Zum Glück gehört auch, Humor zu haben. Humor macht auch Schweres erträglicher. Das beweisen diese beiden Anekdoten:

42 Jahre lang war Carlino (1710-1783)²³ mit stetigem Erfolg der Harlekin des italienischen Theaters in Paris. So sehr er die Menschen zum Lachen brachte, war er selbst ein melancholischer Mensch, der regelrecht unter Depressionen litt. Um diese loszuwerden, ging er schließlich zu einem Arzt, der ihn nicht kannte. Dieser hörte Carlino zu und empfahl ihm schließlich: „Ich weiß Ihnen keine bessere Kur vorzuschlagen, als dass Sie den Carlino recht oft besuchen; das ist das beste Mittel gegen die Hypochondrie.“²⁴

Als Jean-Louis Forain (1852-1931) auf dem Sterbebett lag, wollte der Arzt ihm Mut zusprechen: „Der Puls ist gut, das Herz ist ausgezeichnet, die Lungen arbeiten tadellos, das Fieber sinkt ...“ - „Mit einem Wort“, meinte Forain, „ich werde bei bester Gesundheit sterben.“ (BNN 22.3.08)

Carlino ist ein deutlicher Beweis, dass es selbst melancholischen Menschen möglich ist, ihre Mitmenschen zum Lachen zu bringen. Forain beweist, dass man selbst Angesichts des eigenen nahen Todes noch Humor haben kann. Wir haben unser Leben lang Zeit, dies zu üben.

Wie gesundheitsfördernd das Lachen ist, belegen vielfältige Studien:²⁵

- Wer Lachen kann, schläft entspannter.
- Lachen stärkt das Immunsystem.
- Lachen vermindert das Schmerzempfinden.
- Lachen wirkt positiv auf Herz und Kreislauf.
- Lachen stimuliert das Gehirn.
- Lachen stärkt das Selbstvertrauen und die Lebensfreude.

So sagte Professor Herbert Effinger bei einem Kongress: „Humor ist eine unterschätzte Ressource, zum Beispiel in Stressberufen.“²⁶

Das Beste, was wir tun können, ist :
Fröhlich sein, Gutes tun
und die Spatzen pfeifen lassen.
(Johannes Bosco (1815-1888))

²³ Sein bürgerlicher Name lautete: Carlo Antonio Bertinazzi

²⁴ <http://www.zeno.org/Brockhaus-1809/B/Harlekin> (6.4.12)

²⁵ Siehe: Bernhard Kraus: Lachen ist die beste Medizin. In: Konradsblatt 51/00, 18.

²⁶ Zitiert nach: BNN 20.5.06,1.

Johannes Bosco ahnte wohl, wie gesund das Lachen ist. Daher schuf er diesen Spruch, der seither vielen Menschen als Lebensmotto dient.

An dieser Stelle seien diese drei Fragen erlaubt:

1. Wann haben Sie das letzte Mal gelacht?
2. Was tun Sie dafür, dass Sie immer wieder lachen?
3. Wann haben Sie das letzte Mal einen Menschen zum Lachen gebracht?

Diese Zeitangabe sollte nicht in Jahren bemessen sein, sondern in Tagen, noch besser in Stunden.

Wichtig ist es nur, dass das Lachen nicht auf Kosten von anderen Menschen geht, insbesondere nicht auf Kosten von anwesenden Menschen. Wohl dem Menschen, der auch über sich lachen kann.

1.3.3.4 Der zweite Schritt

Ein erster Schritt zur Erfüllung der eigenen Wünsche ist es, diese überhaupt wahrzunehmen. Doch wie soll es dann weitergehen? Was nützt es Ihnen, wenn nur Sie alleine wissen, welche Wünsche Sie haben?

Ihre bewusst gewordenen Wünsche können Sie nur erfüllen, wenn Sie hierfür keine anderen Menschen benötigen. Sie können sich in den Schatten oder in die Sonne legen, aber Sie können sich nicht selbst umarmen. Sie können sich zwar „auf den Arm nehmen“, aber nicht die helfende Hand reichen.

Daher ist es in einem zweiten Schritt wichtig, dass wir einander unsere Wünsche und Bedürfnisse mitteilen, damit der andere die Möglichkeit hat, sie uns zu erfüllen.

Von Eltern, deren Kind während der Schwangerschaft gestorben ist, weiß ich aus von mir durchgeführten Online-Umfragen, dass sie in den ersten Stunden und Tagen nach der Geburt ihres toten Kindes gerne umarmt werden.²⁷ Daher nahm ich in Trost-Gottesdienste für trauernde Eltern²⁸ das Angebot des Umarmt-werdens als eine Station mit auf. In einem dieser Gottesdienste kam eine trauernde Mutter sogleich mit den Worten zu mir: „Seit dem Tod meiner Tochter vor drei Jahren hat mich kein Mensch mehr in

27 Hierbei sollte es ein Ausdruck der Anteilnahme und des Halt-Gebens sein, zuweilen auch des Beschützt-Werdens. Wichtig ist, dass die Beziehung zwischen den beiden Menschen stimmt und eines der o.g. genannten Gefühle vermittelt wird.

28 Siehe: Klaus Schäfer: Trauerfeiern beim Tod von Kindern. Regensburg 2010.

den Arm genommen.“ - Ich nahm sie lange in die Arme und hielt sie fest. Sie sollte für Sekunden das Gefühl von Halt und Stärke, aber auch Geborgenheit spüren. Erst als sie mit der Umarmung nachließ, beendete ich meinerseits die Umarmung.

Diese trauernde Mutter hatte wohl drei Jahre lang keinem Menschen gesagt, wonach sie sich so sehr sehnte. Es bedurfte dieses Trost-Gottesdienstes, damit sie diese ungestillte Sehnsucht stillen konnte.

Ich hätte – insbesondere als kath. Priester - es nie gewagt, ihr dieses Angebot zu machen. Sie selbst für sich konnte sich diesen Wunsch nicht erfüllen. Hierzu bedarf es eines anderen Menschen. Dadurch, dass sie ihren Wunsch äußerte, konnte ich ihn erfüllen.

Ich lernte dadurch, darauf zu achten, ob jemand von mir in den Arm genommen werden will. Wenn ich mir dabei unsicher bin, sage ich ganz offen: „Am liebsten würde ich Sie einfach in den Arm nehmen.“ Der andere hat dann die Möglichkeit, anzunehmen oder abzulehnen. Zu meinem Erstaunen wurde bisher meist angenommen.

Wichtig ist es dabei, zwischen den eigenen Wünschen und dem des Anderen zu unterscheiden. Andernfalls kann es dazu kommen:

Polizisten überbrachten Frau K. die Nachricht, dass ihr Mann bei einem Verkehrsunfall zu Tode gekommen war. Noch während die Polizisten bei ihr waren, klingelte es an der Tür. Frau K. ging hin und öffnete. Vor ihr stand eine Notfallseelsorgerin und nahm sie, ohne sich zunächst mal vorzustellen, sogleich in den Arm. Frau K. empfand dies als sehr übergriffig.

1.3.4 Unsere Lebensweisen

1.3.4.1 Konsum oder Askese?

Unserer Wirtschaftsordnung, die steigende Produktion und steigenden Konsum im Blick hat, stellt sich die Askese entgegen.

Die Weltwirtschaft ist dem Wahn des Wirtschaftswachstums verfallen. Überall wird vom „Wirtschaftswachstum“ gesprochen. Auf dem Altar des Wirtschaftswachstums wird alles geopfert: die Natur und die Rohstoffe.

Das weltweite Streben nach Wirtschaftswachstum führt in dieses Hamsterrad: Es muss mehr verbraucht werden, damit mehr produziert werden kann (Wirtschaftswachstum). Damit mehr verbraucht werden kann (Ankurbelung der

Wirtschaft), müssen die Löhne steigen. Damit die Löhne steigen können (Anpassung der Löhne), muss mehr produziert werden. Damit mehr produziert werden kann, muss mehr verbraucht werden. Damit ... - Bei alledem sollen noch die Gewinne immer weiter steigen.

*Die Wirtschaft wird von unkontrollierbaren transnationalen Mächten beherrscht, die nur an einer Gewinnorientierung auf Kosten des Bürgers interessiert sind. (Roberto Scarpinato (*1952))*

Wir haben nur diese eine Erde. Sie wächst nicht. Weitere Rohstoffe gibt es erst wieder auf dem Mond und den anderen Planeten. Diese sind für einen Abbau dieser Rohstoffe jedoch unerreichbar weit weg. Wirtschaftswachstum heißt somit die Sackgasse, in die wir mit immer größerer Geschwindigkeit, und damit einer geplünderten Erde zusteuern. Nur wenige Menschen erkennen dies und handeln entsprechend.

Beispiel Erdöl

Hierzu sei exemplarisch unser Umgang mit Erdöl herausgegriffen:²⁹

Weltweit steht Deutschland nach USA, China und Japan im Verbrauch an Erdöl an 4. Stelle, noch vor der UDSSR, Indien, Kanada. - In Deutschland werden 54% des Erdöls verheizt, 18% wird als Benzin verbraucht, 10% als Diesel, 9% verbraucht die Chemie (z.B. Kunststoffe) und 9% dienen anderen Zwecken.

Zur Zeit wird viermal mehr Erdöl verbraucht, als neue Erdölvorräte entdeckt werden. Die Plünderung der Ölvorräte könnte dazu führen, dass sich bis zum Jahre 2030 die weltweite Erdölförderung halbiert.³⁰

Wir gleichen damit einem Fensterputzer, der an einem Hochhaus im obersten Stockwerk aus dem Korb stürzte und bei jeder Etage zum Fenster hineinruft: „Bisher ging es gut.“

Der Kollaps wird kommen, denn wir haben uns einen energiehungrigen Lebensstil angewöhnt, von dem wir nicht lassen wollen. Bereits jetzt bekommen wir die Preissteigerungen der Energien schmerzlich zu spüren. Einerseits wollen wir keine Kernkraftwerke, die uns für die nächsten Jahrhunderte genügend Strom in Aussicht gestellt haben, andererseits wollen wir auch dann Strom, wenn die Sonne nicht scheint³¹ und der Wind nicht weht. Wir wollen Strom rund um die

29 Quelle: Wikipedia: Erdöl (22.4.13) und weiterführende Seiten.

30 Quelle: http://www.energieverbraucher.de/de/Energiebezug/Heizuel/Ende-des-Oels/Archiv-bis-2010_1568/ContentDetail_13162 (22.4.13)

31 Das Winterhalbjahr 2012/2013 war geprägt von sehr wenigen Sonnentagen.

Uhr in der von uns gewünschten Menge. - Welche Alternativen haben wir hierbei und sind wir bereit, die damit erhöhten Kosten mitzutragen?

Gebrauch statt Verbrauch

In Generationen gedacht, ist Wirtschaftswachstum kein erstrebenswertes Ziel, sondern der Untergang der Weltwirtschaft. Um sich von diesem Weg abzuwenden, bedarf es erst mal eines Umdenkens. In einem einprägsamen kurzen Satz zusammengefasst heißt dies:

**Abwendung vom Verbrauch,
Hinwendung zum Gebrauch.**

Da der Menschheit nur diese eine Erde als Lebensraum zur Verfügung steht, müssen wir lernen, die Güter dieser Erde zu benutzen, nicht zu verbrauchen. Jeder Verbrauch an Gütern dieser Erde bedeutet Diebstahl an nachfolgenden Generationen.

Für Rohstoffe weist der seit wenigen Jahrzehnten begonnene Weg des Recycling in die richtige Richtung. Die bereits im Umlauf befindlichen Rohstoffe müssen wiederverwendet werden, damit die in der Erde befindlichen Reserven nicht weiter geplündert werden.

Beim Recycling stehen wir jedoch erst noch am Anfang. Recycling ist noch weit ausbaubar. Das im Jahre 2003 in Deutschland eingeführte Einwegpfand (meist als „Dosenpfand“ bekannt) zeigt dies auf.

Für den Bereich Energie weist der Weg der erneuerbaren Energien in die richtige Richtung. Hierzu gehören Wasserkraft, Windenergie, Solarenergie und Energie nachwachsender Rohstoffe. - Erdwärme gehört aus zwei Gründen nicht dazu: Zum einen ist die Erdwärme begrenzt. Zum anderen würde damit die Erde schneller auskühlen, was eine vernichtende Folge für die Flora und Fauna hätte.

Das im Jahre 2000 in Kraft getretene Gesetz für den Vorrang erneuerbarer Energien ist nicht der einzige Weg, um verantwortungsvoll mit Energie umzugehen.

- Heizkosten

Da rund die Hälfte des Erdöls derzeit für Heizung verbraucht wird, sind in diesem Bereich viele Einsparmöglichkeiten vorhanden.

- Wärmedämmung

Eine gute Wärmedämmung der Häuser hält die Wärme im Haus zurück. Es verliert nicht so viel Wärme nach draußen. Dies spart Heizkosten.

- Sinnvolles Lüften
Lüften der Wohn- und Arbeitsräume ist wichtig. Es muss jedoch nicht sein, dass stundenlang das Fenster gekippt ist³², während die Heizung an ist. Kurzes Stoßlüften³³ oder gar Querlüften³⁴ von max. 10 Minuten tauscht die Luft aus, ohne den Raum auskühlen zu lassen.
- Heizung der benötigten Räume
Es ist nicht notwendig, alle Räume einer Wohnung auf gleiche Temperatur aufzuheizen. Es kann überlegt werden, welche Räume schwächer oder nicht geheizt werden.
- Keine überheizten Räume
Es ist nicht notwendig, die Räume bis auf über 24°C aufzuheizen. Auch bei 20 bis 22°C kann sich ein Gesunder noch wohl wühlen.
- Bauliche Maßnahmen
Heute sind meist die Heizkörper an den Fenstern angebracht. Bis in die Mitte des 20. Jh. war der Ofen in der Mitte des Hauses. Damit gab es ein Temperaturgefälle vom kuschelig warmen Ofen zum kalten Fenster. Bei Kälte versammelte sich die Familie um den warmen Ofen und mied die Fenster. Dies sparte viel Energie. Eine Rückkehr zu dieser Bauweise³⁵ würde auch heute viel Energie sparen.
- Verkehr
Über ein Viertel des Erdöls wird in Deutschland für Kraftstoffe verbraucht. Auch hier sind zahlreiche Einsparmöglichkeiten vorhanden.
- Alternativen zum Auto
Das Auto ist unser liebster Gebrauchsgegenstand, aber auch Statussymbol. Die Automobilindustrie ist nicht nur ein wichtiger Wirtschaftszweig, sondern auch Machtfaktor.³⁶ Von ihm zu lassen und Alternativen stärker

32 Die Unart des Dauerlüftens ist häufig anzutreffen. Aus energetischer Sicht ist es nur anzuraten, wenn nicht geheizt werden muss. (Wikipedia: Lüftung (22.3.13))

33 Hierbei werden für einen raschen Luftaustausch die Fenster ganz geöffnet.

34 Besitzt ein Raum Fenster nicht nur an einer Seite, ist Querlüften möglich. Dabei werden alle verfügbaren Fenster kurz ganz geöffnet, um einen raschen Austausch der Raumluft zu ermöglichen. Bei leichtem Wind kann dies bereits binnen einer Minute erreicht werden.

35 Die Heizkörper in die Mitte des Hauses anzubringen.

36 Im Jahre 2009 zahlte die Bundesregierung für eine vorzeitige Verschrottung eines alten Autos, verbunden mit dem Kauf eines Neuwagens, eine „Umweltprämie“ von 2.500 Euro. Insgesamt wurden 5 Mrd. Euro für dieses Konjunkturpaket II

auszubauen, wird auf massive Gegenwehr der Automobilindustrie stoßen. - Nachbarländer wie die Niederlande, Belgien, aber auch die Schweiz zeigen auf, dass das Fahrrad eine umweltfreundliche Alternative zum Auto ist.³⁷

- Stärkere Besteuerung des Flugverkehrs

Lockangebote der Fluggesellschaften von 50 Euro zu einem europäischen Flughafen können noch nicht mal die Eigenkosten decken, bringen aber Kunden und die Offenheit für Flugreisen.

In der Nordsee gefangene Krabben werden nach Nordafrika oder Asien geflogen, um dort von billigen Arbeitskräften aufbereitet und dann wieder nach Europa zurückgeflogen zu werden.

Eine höhere Besteuerung des Flugverkehrs würde dem Staat nicht nur mehr Steuern einbringen, sondern auch den Flugverkehr begrenzen.

Nicht im Verbrauch liegt die langfristige Zukunft der Menschheit, sondern im Verzicht. Je früher wir damit beginnen, desto leichter tun wir uns und desto größer ist der uns zur Verfügung stehende Spielraum, desto kleiner sind die notwendigen Einschränkungen. Orden hatten schon immer hierin eine große Vorbildrolle. Sie können aufzeigen, dass auch hierbei weniger mehr sein kann.

1.3.4.2 Lohnsteigerung und die soziale Schere

Seit es Gewerkschaften gibt, werden Lohnverhandlungen in Prozent geführt. Über die Jahrzehnte hinweg führte dies zu der sozialen Schere, die wir heute haben.

1950	1990	2010	Zuwachs	2030	2070	Zuwachs
20.000	44.161	65.621	45.621	85.621	125.621	60.000
50.000	110.402	164.052	114.052	184.052	174.052	60.000
100.000	220.804	328.103	228.103	358.103	288.103	60.000
200.000	441.608	656.206	456.206	676.206	716.206	60.000

Diese Tabelle geht von einem Jahreslohn von 20.000, 50.000, 100.000 und 200.000 Euro aus. Bei einer jährlichen Lohnsteigerung von 2% beträgt bis zum Jahre 2010 für den einfachen Arbeiter 45.621 Euro, für den Spitzenverdiener 456.206 Euro.³⁸

ausgegeben. (Wikipedia: Umweltprämie (23.4.13))

37 Wohl die umweltfreundlichste Alternative zum Auto.

38 Die Umstellung von DM auf Euro wurde hier außer Acht gelassen.

Betrug im Jahre 1950 der finanzielle Abstand – bezogen auf den Jahreslohn - zwischen dem einfachen Arbeiter und dem Spitzenverdiener noch 180.000 Euro, so klappte die soziale Schere nach 60 Jahren im Jahre 2010 zwischen den beiden auf über 400.000 Euro auf.

Ursache dieser Entwicklung sind die Gewerkschaften, die in ihren Lohnforderungen immer nur in Prozenten verhandeln. Gerade die Einrichtung, die vorgibt, sich für den einfachen Arbeiter einzusetzen, ist der maßgebliche Verursacher dieser sozialen Ungerechtigkeit.

Um aus diesem Zustand heraus zu kommen, ist es unabdingbar, dass ab sofort alle Lohnverhandlungen nur noch mit Festbeträgen geführt werden. Denn der einfache Arbeiter muss sein Brot genauso bezahlen wie der Spitzenverdiener. Die soziale Schere klappt schon viel zu weit auseinander.

Die obige Tabelle rechnet ab dem Jahre 2010 mit einer jährlichen Lohnsteigerung von 1.000 Euro auf der Basis des Jahresverdienstes im Jahre 2010 weiter. Damit erhalten alle Lohnempfänger bis zum Jahre 2070 einen Zuwachs von 60.000 Euro. Die Soziale Schere zwischen dem einfachen Arbeiter und dem Spitzenverdiener klappt damit im Jahre 2070 wie auch im Jahre 2010 noch immer mit knapp 600.000 Euro. - Das Verhältnis ist jedoch geringer geworden. Im Jahre 2010 verdiente der einfache Arbeiter 10% vom Spitzenverdiener, im Jahre 2070 würden es 18% dessen sein.

Dieses Rechenbeispiel zeigt deutlich auf, dass es dringend notwendig ist, in der Lohnpolitik umzudenken. Selbst wenn wir bei Lohnverhandlungen sofort von den Prozenten lassen und nur noch über Festbeträge verhandeln, benötigt es Generationen, bis die soziale Schere zu einem akzeptablen Stand geschlossen werden würde. Ein „Offset“ (Festbetrag) von über 500.000 Euro zwischen dem einfachen Arbeiter und dem Spitzenverdiener würde auch in 100 oder 500 Jahren bleiben.

1.3.4.3 Verursacherprinzip

Das Verursacherprinzip ist ein Grundsatz in der Rechtssprechung. Es besagt, dass der Verursacher eines Schadens für den Schaden aufzukommen hat.

Meist wird das Verursacherprinzip im Zusammenhang von Umweltschutz und Bodendenkmalpflege (archäologischen Maßnahmen, z.B. Ausgrabungen) gesehen. Es kann jedoch auch viel weiter ausgelegt werden:

Wer im Straßenverkehr Jemandem die Vorfahrt nimmt und der Vorfahrtberechtigte kommt dadurch zu Schaden, hat der Verursacher für diesen

Schaden aufzukommen. - Wer im Straßenverkehr seine Ladung so schlecht sichert, dass ein anderer Verkehrsteilnehmer zu Schaden kommt, hat der Verursacher für diesen Schaden aufzukommen.

Es gibt jedoch Lebensbereiche, in denen das Verursacherprinzip aufgehoben zu sein scheint. Hierzu gehören die von den Rauchern achtlos weggeworfenen Zigarettenkippen. Es scheint sich hier die Meinung verbreitet zu haben, und das nicht nur unter den Rauchern, dass der Besitzer des Geländes für die Entfernung der Zigarettenkippen zuständig sei. Besonders deutlich wird dies an den Reaktionen von Schülerinnen und Schülern auf Rauchverbote in Schulen. Dies ist kein Phänomen, das nur in großen Städten anzutreffen ist, sondern auch in Gemeinden.³⁹

Statt als Erziehungsmaßnahme diese rauchenden Schülerinnen und Schüler, die ihre Zigarettenkippen auf Gehwegen und Gärten wegwerfen, weil sie in ihrer Schule nicht mehr rauchen dürfen, für eine Stunde diese Kippen selbst entfernen zu lassen, wird überlegt, ob man Rauchen an der Schule wieder zulassen soll. Den bereits rauchenden Schülerinnen und Schülern gegenüber toleriert man die Trotzreaktion⁴⁰ und sucht nach anderen Lösungen, statt auf das Verursacherprinzip zu verweisen.

Unsere Gesellschaft wurde blind für dieses Verursacherprinzip. Wenn man einen Raucher freundlich auf seine soeben weggeworfene oder fallengelassene Zigarettenkippe in der Öffentlichkeit anspricht, erntet man meist Unverständnis: „Was geht Sie das an?!“, „Ja, und?!“ oder auch „Sie haben aber gute Augen.“ sind häufige Reaktionen. - Von Unrechtsempfinden ist da keine Spur.

Wenn auch die Raucher die größte Gruppe darstellt,⁴¹ so ist sie nicht die einzige Personengruppe, die das Verursacherprinzip mit Füßen tritt. Unter Jugendlichen gibt es einige, die ungeniert in Straßenbahnen und Bahnen ihre Füße mit den Schuhen auf die gegenüberliegende Sitzfläche legen.⁴² Daneben gibt es noch weitere Beispiele, die aufzeigen, dass in unserer Bevölkerung kaum ein Bewusstsein des Verursacherprinzips vorhanden ist.

39 Hamburg: <http://www.abendblatt.de/hamburg/article355959/Jetzt-rauchen-Schueler-und-Lehrer-auf-der-Strasse.html>

Stuttgart: <http://www.stuttgarter-zeitung.de/inhalt.rauchen-an-schulen-raucher-muell-stinkt-schulanwohnern.71e34b7c-e526-492a-a07b-fe4a03841dfe.html>

Gehrden: <http://www.mcg-gehrden.de/typo/index.php?id=187> (24.4.13)

40 Dies kann auch als milde Form von Terror bezeichnet werden.

41 Etwa ein Drittel der deutschen Erwachsenen raucht.

42 Als Antwort kann man erhalten: „Ich schaffe damit Arbeitsplätze.“

Als Maßnahme gegen ein solches Verhalten kennt unser Staat nur Nachgeben und Bußgeld. Es ist kein Fall bekannt, dass ein Raucher für seine weggeworfene Kippe dazu verurteilt wurde, dass er statt eines Bußgelds für eine Stunde die Kippen seines Ortes zusammenkehren musste. Damit würde er einen direkten Zusammenhang zwischen seiner Untat und der Maßnahme erkennen. Damit würde das Verursacherprinzip wieder stärker ins Bewusstsein der Menschen gelangen. Dies würde zur stärkeren Beachtung des Verursacherprinzips führen, was der Allgemeinheit zu Gute käme.

1.3.4.4 Verantwortung für das eigene Handeln

Ein jeder Beruf muss für seine Fehler einstehen. Bei einem Arzt spricht man von einem Behandlungsfehler,⁴³ wenn er einen Fehler in der Behandlung begangen hat.⁴⁴ Ein Architekt wird zur Verantwortung gezogen, wenn der Bau nicht den geforderten Ansprüchen entspricht.

Ein Bauer, der Wasser in die Milch schüttet, wird wegen Milchpanscherei angeklagt. Ein Unternehmen, das Pferdefleisch als Rindfleisch verkauft, wird juristisch belangt. Ein jeder Beruf wird für seine Untaten zur Verantwortung gezogen – ein Berufsstand ist hiervon frei: Richter. Sie sind sogar vom Grundgesetz geschützt.

Richter können in Deutschland im wahrsten Sinne des Wortes verantwortungslos handeln und können für ihre Entscheidungen nicht zur Rechenschaft gezogen werden. So sind Urteile wie diese möglich:

- 1977 – Frankfurt: 60% der Reisekosten⁴⁵ - (Hö 3b C 2579/76)
1976 machte eine Touristin Urlaub auf der griechischen Insel Euböa. Mit ihrem Hotel war sie nicht zufrieden. Dann kamen noch etwa 25 geistig und körperlich Behinderte, die täglich von 10 bis 12 und von 16 bis 17 Uhr den Swimmingpool besetzten. Die Frau klagte deswegen beim Amtsgericht Frankfurt-Höchst und bekam mit dem Urteil vom 8.12.1977 60% der Reisekosten wieder gerichtlich zugestanden.

43 Umgangssprachlich als „Kunstfehler“ bezeichnet, abgeleitet von der ärztlichen Kunst des Rettens und Heilens.

44 Von den Diagnosefehlern (fehlerhafte Diagnosestellung) wird kaum gesprochen. Zahlenmäßig dürften sie den Behandlungsfehlern nicht nachstehen, haben aber ähnliche Auswirkungen, da auf deren Hintergrund falsch und damit erfolglos behandelt wird. - Es kursieren Zahlen zwischen 10 und 30 Prozent für falschen Diagnosen, ohne dass diese Zahlen belegt werden können.

45 <http://www.zeit.de/1981/19/ein-boeses-urteil-und-die-folgen> (24.4.13)

- 1980 – Frankfurt: 50% Schadenersatz - (Hö 3b C 863/77)
Im Jahre 1976 machte Helga H. Urlaub in einem Hotel, in dem zeitgleich 20 Behinderte waren. Die Frau klagte um Schadenersatz und bekam vom Frankfurter Landgericht am 8.5.1980 Recht und 50% Schadenersatz. In der Urteilsbegründung hieß es, „dass eine Gruppe von Schwerbehinderten bei empfindsamen Menschen eine Beeinträchtigung des Urlaubsgenusses darstellen kann“.⁴⁶ Das Urteil schuf den Ausdruck vom Recht auf „behindertenfreien Urlaub“.
- 1987 – Frankfurt: „Jeder Soldat ist ein potentieller Mörder.“⁴⁷
1931 schrieb Kurt Tucholsky „Soldaten sind Mörder“. 1984 sagte bei einer Podiumsdiskussion ein Arzt zu einem Jugendoffizier: „Jeder Soldat ist ein potentieller Mörder – auch Sie, Herr W.“ Der Jugendoffizier klagte dagegen. Im Jahre 1989 und 1989 entschied das Landgericht Frankfurt Freispruch für den Arzt. Hochrangige Politiker kritisierten öffentlich das Urteil. Sonst geschah nichts weiter.
- 1992 – Flensburg: Behinderte als Urlaubsmängel⁴⁸
1992 sprach in Flensburg ein Richter dem Kläger einen Preisnachlass von 10% zu, weil dieser seinen Urlaub in einem Hotel verbrachte, in dem gleichzeitig auch eine Gruppe Schwerstbehinderter war und er mit diesen die Mahlzeiten einnehmen musste.
- 1993 – BGH: Arzt zahlt bei fehlerhafter genetischer Beratung⁴⁹
1983 überwies ein Hausarzt ein Ehepaar an eine Uniklinik, um abzuklären, ob bei einer weiteren Schwangerschaft wieder ein geistig und körperlich behindertes Kind – so 1982 – zu erwarten sei. Der Facharzt beschied, dass eine vererbte Störung äußerst unwahrscheinlich sei. 1985 wurde das nächste Kind geboren, mit der gleichen geistigen und körperlichen Behinderung. Die Mutter wollte Schmerzensgeld. Schließlich entschied der BGH, dass der Arzt Schadenersatz zu zahlen habe, denn bei einer richtigen Diagnose hätte es dieses Kind nicht gegeben.

46 Das Gericht rechtfertigte das Urteil damit, dass es sich um schwer geistig Behinderte gehandelt habe. Tatsächlich handelte es sich ausschließlich um Körperbehinderte, einige von ihnen studierten. - Es gab Proteste und eine Demonstration mit rund 5.000 Teilnehmern. Das Urteil wurde nicht zurückgenommen.

47 http://de.wikipedia.org/wiki/Soldaten_sind_M%C3%B6rder (24.4.13)

48 <http://www.zeit.de/1992/41/traumurlaub> (24.4.13)

49 <http://www.rvr.de/fom/455/Entscheidungen-im-Medizinrecht-Artikeldetails.html?tid=10&aid=220&articleType=decision&requestURI=/fom/455/Entscheidungen-im-Medizinrecht-Artikeldetails.html&> (24.4.13)

- 1995 – BVG: Kreuze müssen in staatlichen Schulen abgehängt werden⁵⁰
Drei Schüler und ihre Eltern klagten bis zum BVG, dass in staatlichen Schulen das Kreuz abgehängt werden muss. Das BVG gab ihnen Recht.
- 2012 – BGH: Rocker darf straffrei einen Polizisten erschießen⁵¹
Ein Mitglied der Hells Angel bekam „Besuch“ von einem Sondereinsatzkommando der Polizei, das er nicht in die Wohnung ließ, da er der Meinung gewesen sei, es seien Mitglieder der konkurrierenden Gruppe „Banditos“. Da die Polizei nicht auf seinen Zuruf „Verpisst Euch!“ reagiert habe, schoss er durch die verglaste Tür gezielt auf den verdeckt stehenden Polizisten und traf ihn tödlich. Das Landgericht Koblenz verurteilte den Rocker zu 8,5 Jahren Gefängnis, der BGH sprach ihn frei.
- 2012 – Berlin: Kath. Kirche darf man „Kinderficker-Sekte“ nennen⁵²
Eine Richterin des Amtsgerichts Berlin-Tiergarten verweigerte die Eröffnung eines Hauptverfahrens, bei dem der Angeklagte die kath. Kirche als „Kinderficker-Sekte“ bezeichnete. Dies entspricht einem Freispruch.

Vergleicht man die Urteile miteinander, kommt die Ungerechtigkeit stärker ans Tageslicht: Das BVG nimmt die Klage von **drei Familien** an, dass die Kreuze in staatlichen Schulen abgehängt werden sollen. Das Amtsgericht Berlin-Tiergarten verweigert die Annahme der Klage gegen das Urteil, dass die kath. Kirche als „Kinderficker-Sekte“ bezeichnet werden darf. Damit diffamiert diese Richterin in Deutschland **23 Mio. Menschen**, weltweit über 2 Mrd. Menschen.

Um diesem seit Jahrzehnten dauernden Missstand wirksam entgegen zu treten, gilt es, eine Grundgesetzänderung zu erwirken, dass Richter nicht weiterhin verantwortungslos Urteile sprechen können. Auch sie sollen - wie jeder andere Berufsstand - für ihre Fehler belangt werden können. Dies wäre ein wichtiger Schritt zu mehr Gerechtigkeit.

In der konkreten Umsetzung könnte dies so erfolgen, dass Richter für derartige Urteile Strafpunkte erhalten, ähnlich wie die Verkehrsünder Punkte in Flensburg. Mit einer bestimmten Anzahl an Punkten wird man nicht weiter befördert, ab einer höheren Punktzahl erhält man Abzug vom Gehalt, auch von der Rente. Damit wären bei Fehlurteilen für die Richter spürbare Konsequenzen gegeben, die sie zu einer größeren Sorgfalt beim Fällen ihrer Urteile motivieren sollten.

50 <http://de.wikipedia.org/wiki/Kruzifix-Beschluss> (24.4.13)

51 <http://www.stern.de/panorama/polizist-erschossen-bundesgericht-spricht-hells-angel-frei-1746863.html> (24.3.13)

52 <http://www.heinrichplatz.tv/?p=3814> (24.4.13)

1.4 Sinn des Lebens

1.4.1 Grundüberlegungen

Für einen Stein stellt sich nicht die Frage nach dem Sinn des Lebens. Zum einen, weil er nicht lebt, zum anderen, weil er unfähig ist, von sich heraus irgendwie aktiv zu sein. Hieran wird Leben an sich deutlich: Leben hat grundsätzlich mit aktiver Veränderung zu tun.

Pflanzen leben. Pflanzen besitzen eine Lebenszeit von einem Jahr bis mehreren Jahrtausenden. In dieser Zeit keimen sie, wachsen, blühen, samen (mehrmals) aus und vergehen. Dies kann als Sinn des Lebens von Pflanzen angesehen werden. - Tiere nutzen Pflanzen als Nahrung und Wohnung. Doch diesen Sinn geben die Pflanzen nicht von sich heraus.

Tiere leben weitaus aktiver als Pflanzen. Sie können ihren Standort verändern, mitunter sogar mit sehr hoher Geschwindigkeit. Tiere sind für andere Tiere Nahrung.⁵³ Menschen nutzen Tiere in vielfältiger Weise.⁵⁴ Ist damit der Sinn des Lebens der Tiere beschrieben?

Menschen besitzen Bewusstsein. Damit leben sie vor allem bewusst. Darin unterscheiden wir uns entschieden von Pflanzen und Tieren. Dieses bewusste Leben grenzt uns Menschen von Pflanzen und Tieren ab. Mit diesem Bewusstsein steht der Mensch jedoch der Frage gegenüber, welchen Sinn sein Handeln hat, welchen Sinn sein Leben hat.

1.4.2 Suche nach dem Sinn des Lebens

Der Sinn des Lebens ist,
es aus der Sinnlosigkeit zu erlösen.
(Peter Horton (*1941))

Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens begegnet man verschiedenen Antworten. Meist sind sie sehr situationsgebunden. Einige dieser Antworten werden nachfolgend aufgelistet:

- Wir leben, um zu sterben.

Diese Aussage ist meist im Zusammenhang mit der Endlichkeit des Lebens

⁵³ Kleine Insekten sind auch Nahrung für fleischfressende Pflanzen, wie z.B. die Venusfliegenfalle.

⁵⁴ Menschen nutzen Tiere mit ihrem Fleisch, Milch und Eiern als Nahrung, mit ihrem Fell als Kleidung, ... und bei einigen Tieren mit ihrem Namen als Schimpfwort.

anzutreffen. - Wenn diese Aussage richtig wäre, macht es Sinn, alle Menschen so früh als möglich zu töten. Damit haben wir ganz schnell den Sinn unseres Lebens erfüllt.

- Time is money.

Diese Aussage zeigt deutlich auf, dass diese Menschen persönlichen Reichtum als Sinn des Lebens ansehen. Ihre Lebenszeit wollen sie so teuer als möglich „verkaufen“. - Jesus erteilt dieser Haltung eine deutliche Absage, indem er sagt:

Was nützt es einem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, dabei aber sein Leben einbüßt? Um welchen Preis kann ein Mensch sein Leben zurückkaufen? (Mt 16,26; Mk 8,36; Lk 9,25)

Dieses Jesuszitat zeigt sehr deutlich auf, dass niemand mit all seinem angehäuften Geld etwas von seinem verlorenen Leben zurückkaufen kann. Daher ist es so wichtig, sich der Frage nach dem Sinn des Leben zu stellen und für sich eine Antwort zu finden. Niemand soll am Ende seines Lebens erkennen, dass er falsch oder – in seinen Augen – gar nicht gelebt hat.

- Life is fun.

Ehe man hier ein falsches Urteil gefällt wird, ist „fun“ näher zu definieren. „fun“ hat nicht nur etwas mit Spaßgesellschaft zu tun. „fun“ ist auch, wenn man eine Tätigkeit gerne ausübt. Dies kann beruflich wie auch privat⁵⁵ sein. Es weist dann eine große Nähe zu den Worten des Volksmunds auf: „Träume nicht Dein Leben, sondern lebe Deinen Traum.“

Es gibt auch verschiedene Geschichten, die den Sinn des Lebens als Thema aufgreifen:

Im Mittelalter kam ein Pilger zu einer großen Kathedrale, an der die Menschen bauten. Er fragte einen Steinmetz, was er hier mache. Dieser gab zur Antwort: „Ich behauet den Stein, damit er gerade Flächen bekommt.“ Der Pilger fragte einen weiteren Steinmetz, der ihm antwortete: „Ich arbeite hier, damit ich meine Familie ernähren kann.“ Der Pilger fragte einen dritten Steinmetz, der ihm antwortete: „Ich baue an dieser Kathedrale mit.“ (nacherzählt, Quelle unbekannt)

Der eine Steinmetz sieht nur die Arbeit, die ihm angegeben wird. Der andere zieht eine Beziehung seiner Arbeit zu seiner Familie. Diese will er ernähren. Der

⁵⁵ Dieses „gerne tun“ kann sehr verschieden ausfallen: Ich fahre z.B. gerne mit Fahrrad, Zelt und Schlafsack in Urlaub. Andere sagen dazu: „Er quält sich wieder.“

dritte sieht seine Arbeit im Zusammenhang des Ganzen. Er baut an einer Kathedrale mit. - Nicht viel anders sind auch heute die Menschen einzuteilen. Es darf sich jeder die Frage stellen, wie weit er blickt.⁵⁶

Im Religionsunterricht der 60er-Jahre lehrte man aus dem Katechismus als Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens:

Wir sind auf Erden, um Gott zu dienen, ihn zu lieben, um dann ewig bei ihm zu leben.

Bei allem Verständnis für diese Antwort, birgt diese Antwort die Gefahr, das Zusammenleben der Menschen völlig aus dem Blick zu verlieren. Daher ergänzte ich für mich bereits vor Jahren diese Antwort mit diesen Worten:

Ich bin nicht auf Erden, um die Wünsche der anderen zu erfüllen, wie auch die anderen nicht dazu da sind, meine Wünsche zu erfüllen. Dennoch sollten wir uns unsere Wünsche gegenseitig wissen lassen. Welche Wünsche der anderen ich – wenn überhaupt –, wann und wie erfülle, bleibt allein meine freie Entscheidung, bei allen Konsequenzen, die für mich hieraus erwachsen. Welche meiner Wünsche die anderen – wenn überhaupt –, wann und wie erfüllen, bleibt allein deren freien Entscheidung, bei allen Konsequenzen, die für andere hieraus erwachsen.

Ein Leben ohne Sinn zu führen, ist nicht nur schwer, sondern sinn-los. Das ist das Gefährliche daran. Man weiß nicht, wofür man lebt, womit man das Leben füllen soll, damit man am Ende seines Lebens – hoffentlich – mit einem erfüllten Leben sterben kann.

1.4.3 Hilfestellungen bei der Sinnsuche

Die Situation unseres Leben lässt sich mit einem Schiffbrüchigen vergleichen, der sich nach einem schweren Sturm am nächsten Tag als einziger Überlebender in einem kleinen Rettungsboot auf stiller See wiederfindet. Niemand ist da, den er fragen kann. Bis zum Horizont nichts, an dem man sich orientieren könnte. In welche Richtung sollte er nun rudern?

Die Frage nach dem Sinn des Lebens kann man auf verschiedene Weisen angehen:

56 Winston Churchill beklagte einmal die Mentalität der Politiker und stellte den Unterschied zu einem Staatsmann heraus: „Ein Politiker denkt immer nur an die nächste Wahl, ein Staatsmann denkt an die nächste Generation.“ (BNN 5.1.13)

Führung

Man kann versuchen, das Leben einfach zu gestalten, zunächst ohne größere Zielsetzung. Indem man erst ein Stück des Lebens geht, kann man erkennen, in welche Richtung sich das Leben entwickelt. Ist es eine Richtung, die man gut heißt, kann man die Richtung beibehalten, andernfalls kann man versuchen, sie zu korrigieren.

Im Jahre 2001 hatte ich für meine 2. Dienstprüfung zum Priester eine 20-seitige Arbeit über meine seelsorgliche Tätigkeit zu schreiben. Weil ich in Karlsruhe in die Planung zum Kindergrabfeld für tot geborene Kinder unter 500 Gramm eingebunden war, nahm ich dieses Thema. Somit hatte ich nicht viel Arbeit. Dennoch führte ich für diese Arbeit im Jahre 2001 eine postalische Umfrage unter verwaisten Eltern durch. Ich gab meine Arbeit ab und alles hätte gut sein können, doch ich hatte großes Interesse an diesem Thema gefunden.

Im Jahre 2003 begann ich daher mit der Online-Befragung von verwaisten Müttern, deren Kind während der Schwangerschaft gestorben ist. Als eheloser katholischer Priester wusste ich kaum etwas über Schwangerschaft. Ich hatte daher oft bei den Hebammen unserer Kliniken nachzufragen. Ich wollte mir im Jahre 2001 möglichst wenig Arbeit machen und lud mir damit sehr viel Arbeit auf.⁵⁷ - Ich stellte oft die Frage an Gott, ob er denn keinen Besseren für diese stetig anwachsende Aufgabe⁵⁸ hatte. Musste ich es sein, der sich mühsam in das Thema einarbeiten musste?

Ich hatte es getan, weil ich es für wichtig erachtete. Ich ging einen Weg, den ich nicht gehen wollte und kam an einem Ziel an, das mir zunächst fremd, für das ich aber dankbar war. Diese Arbeit veränderte mich und mein Leben. Ich wurde zum Anwalt von verwaisten Eltern und lernte viel über das Trösten. Ich ging bei verwaisten Eltern regelrecht in die Schule. Sie lehrten mich, worauf es beim Trösten ankommt. Ich bin heute für diese Entwicklung froh und dankbar. Es war mir wert, dafür rund 10 Jahre meiner Freizeit gewidmet zu haben.

57 Für die Auswertung dieser 150 Fragebögen verwendete ich im Jahre 2012 meinen ganzen Jahresurlaub und wurde selbst unter diesem Kraftaufwand damit nicht fertig. Es wurden erst im November die ersten 3 Bände von „Stillgeburt“ fertig. Der Band 4 mit den Textantworten folgte im Jahre 2013.

58 Es wurden schließlich über 150 Fragebögen, die ich zur Beantwortung ins Internet stellte. Ich hätte mir nie träumen lassen, dass man zu einem Thema so viele Fragen stellen kann.

Dieses Beispiel zeigt deutlich auf, dass ich einfach einen Weg gegangen bin, der mir wichtig war. Ich wusste nicht, wohin dieser Weg mich führte. Erst durch das Gehen des Weges zeigte sich, dass ich damit ein Zwischenziel meines Lebens erreicht hatte.

Überlegung

Man kann rational an die Frage nach dem Sinn des Lebens herangehen. Dabei gibt es verschiedene Überlegungen, die einem dabei helfen können.

- **„Restlaufzeit“ des Lebens**

Was würde ich tun, wenn ich wüsste, ich habe nur noch eine Woche, einen Monat oder ein Jahr zu leben?

Diese Frage mag für viele Menschen sehr unangenehm sein. Sie kristallisiert jedoch klar heraus, was uns im Leben wichtig ist, für was wir leben wollen, für was wir unser Leben hingeben wollen. Diese Antwort kann mit dem Sinn des Lebens gleichgesetzt werden.

- **Neigungen, Stärken und Talente**

Jeder Mensch hat Neigungen, Stärken und Talente. Sie sind sehr verschieden. - Auch Jesus spricht in einem Gleichnis davon.

Es ist wie mit einem Mann, der auf Reisen ging: Er rief seine Diener und vertraute ihnen sein Vermögen an. Dem einen gab er fünf Talente Silbergeld, einem anderen zwei, wieder einem anderen eines, jedem nach seinen Fähigkeiten. Dann reiste er ab. Sofort begann der Diener, der fünf Talente erhalten hatte, mit ihnen zu wirtschaften, und er gewann noch fünf dazu. Ebenso gewann der, der zwei erhalten hatte, noch zwei dazu. Der aber, der das eine Talent erhalten hatte, ging und grub ein Loch in die Erde und versteckte das Geld seines Herrn. (Mt 25,14-18 // Lk 19,11-27)

Wie in diesem Gleichnis stellt sich auch für unser Leben die Frage, was wir mit unseren Talenten⁵⁹ anfangen. Nutzen und benutzen wir sie, bauen diese aus oder vergraben wir diese?

Sinnvoll ist es, wenn wir unsere Stärken zum Wohle für uns und unsere Mitmenschen einsetzen. Dieses Wohl kann Hilfestellung sein, aber auch Freude, Wohlergehen.

59 Talent ist eine antike Recheneinheit für 6.000 Drachmen. Ein Talent entsprach damit einem sehr großen Vermögen. - Hierbei stellt sich die Frage, ob wir unsere Talente (Stärken) auch als sehr großes Vermögen ansehen?

• **Leben als Geschenk**

Unser Leben ist ein Geschenk. Dies gilt in jedem Fall. Gleichgültig, ob wir unsere Eltern als die Schenkenden ansehen oder Gott. Keiner von uns wurde gefragt, ob er leben will. Wir erhielten das Leben als Geschenk. Dieses Geschenk beinhaltet einige Regeln:

- Wir kamen mit nichts – wir gehen mit nichts.

Nackt und bloß kamen wir in dieses Leben. Ohne etwas Materielles mitnehmen zu können, werden wir alle aus diesem Leben scheiden. Damit stellt sich die Frage: Warum sollten wir uns für die Zeitspanne zwischen Geburt und Tod materielle Reichtümer anschaffen?

Sollten wir deshalb nicht so leben, dass wir uns etwas aneignen, was mit uns in das Jenseits geht? Die Bibel spricht hierbei von einem „bleibenden Schatz im Himmel“ (Mt 19,21; Mk 10,21; Lk 18,22).

Zu diesem „bleibenden Schatz“ gehören menschliche Qualitäten wie Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft, Güte, Barmherzigkeit, Gerechtigkeit, ... und Liebe. - Diese menschlichen Qualitäten kann man sich nur erwerben, indem man sie lebt. Man kann sie nur behalten, indem man sie beständig lebt und damit immer wieder übt, so wie ein Musiker oder ein Sportler.⁶⁰ Auch daher ist es wichtig, dass wir diese menschlichen Qualitäten beständig ins Leben bringen.

- Die Lebensdauer reicht von der Zeugung bis zum Tod.

Ein jeder von uns hat eine ihm unbekannte Lebensdauer. Ob nun wenige Tage oder über 100 Jahre, es kommt darauf an, mit was wir diese Zeit füllen. Unser Leben ist wie ein Gefäß unbekannter Größe, das wir füllen können. Mit was wir es füllen, ist unsere Entscheidung.

Wir können unserem Leben nicht mehr Zeit,
aber unserer Zeit mehr Leben geben!
(unbekannt)

Um nur zwei Extreme zu nennen: Wir können die Zeit unseres Lebens tot schlagen, wir können die Zeit unseres Lebens auch leben.

⁶⁰ Ein Musiker erhält sich seinen Leistungsstand durch ständiges Üben. So wie der Violinist Yehudi Menuhin einmal sagte: „Wenn ich einen Tag nicht übe, merke ich den Unterschied. Wenn ich zwei Tage nicht übe, merken es meine Freunde. Wenn ich drei Tage nicht übe, spricht das Publikum darüber.“

Ein Sportler erhält sich seinen Leistungsstand durch ständiges Trainieren. Ohne dieses fällt er in seiner Leistungsfähigkeit zurück.

- Das Wie des Lebens ist uns freigestellt.
Das uns gegebene Leben ist wie ein Tonklumpen. Wir können ihn einfach liegen lassen, weil wir uns die Hände nicht schmutzig machen wollen. Wir können jedoch auch unser Leben in die Hand nehmen, es anpacken und etwas aus unserem Leben machen.
Ob wir daraus eine Schale oder einen Topf, eine Vase oder eine Figur, einen Krug oder einen Ziegel machen, eine Fliese oder ... machen, es bleibt unsere ureigenste Entscheidung.

Religion

Das Judentum, das Christentum und der Islam lehren, dass wir Menschen von Gott ausgehen, hier auf Erden leben und wieder zu Gott zurückkehren, wie es in einem Kirchenlied, das häufig bei Trauerfeiern und Beerdigungen gesungen wird, heißt: „Wir sind nur Gast auf Erden.“

Diese interreligiöse Grundaussage gibt neben einer Positionsbestimmung auch Rückblick und Ausblick.

Zur Gestaltung des Lebens wird auf die Gebote verwiesen. Für Muslime sind dies die „5 Säulen des Islam“:

1. Schahada (islamisches Glaubensbekenntnis)
2. Salat (fünfmaliges Gebet)
3. Zakat (Almosensteuer)
4. Saum (Fasten im Ramadan)
5. Haddsch (Pilgerfahrt nach Mekka)

Für Juden besitzt die Thora⁶¹ (hebr.: Gebot, Weisung) mit ihren Gesetzen und Vorschriften einen sehr großen Stellenwert. Die Thora ist das große Gesetzeswerk der Juden. Am bekanntesten dort sind die 10 Gebote, auch „Dekalog“ (griech. Zehn Worte) genannt. Sie sind an zwei Stellen überliefert: Ex 20,2-17 und Dtn 5,6-21

Die Kernaussage dieser 10 Gebote lautet:

1. Du sollst neben mir keine anderen Götter haben.
2. Du sollst dir kein Gottesbild machen .

⁶¹ Die Thora setzt sich aus den ersten fünf Büchern des Alten Testaments zusammen: Genesis, Exodus, Levitikus, Numeri, Deuteronomium (daher auch „Pentateuch“ (griech. = Fünfbuch) genannt).

3. Gedenke des Sabbats: Halte ihn heilig.
4. Ehre deinen Vater und deine Mutter.
5. Du sollst nicht morden.
6. Du sollst nicht die Ehe brechen.
7. Du sollst nicht stehlen.
8. Du sollst nicht falsch gegen deinen Nächsten aussagen.
9. Du sollst nicht nach der Frau deines Nächsten verlangen.
10. Du sollst nicht nach dem Haus deines Nächsten verlangen.

Christen haben gemeinsam mit den Juden die 10 Gebote als Verhaltenskodex, der die Grundlage für das Glaubensleben und das soziale Zusammenleben von Juden und Christen darstellt.

1.4.4 Die Sinnfrage an einem Beispiel in der Musik

Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist so komplex wie das Leben selbst. Es ist schwer, hierauf eine einfache wie auch alles umfassende Antwort zu geben. Dennoch griff der Liedermacher Rolf Zuckowski in seinem Lied „Leben ist mehr als ...“ die Sinnfrage des Lebens auf. Er schrieb hierzu.

Leben ist mehr als Rackern und Schuften.

Leben ist mehr als Kohle und Kies.

Leben ist mehr als Warten auf Morgen.

Leben ist jetzt, Leben ist dies!

Leben ist mehr als Hetzen und Jagen,

Leben ist mehr als nur Theorie.

Leben ist mehr als Zweifeln und Fragen.

Leben ist hier, jetzt oder nie!

Leben ist Träumen, Lachen und Weinen.

Leben ist Zärtlichkeit und Gefühl.

Leben ist Lust und Leben ist Liebe,

Zeit für Musik, Zeit für ein Spiel.

Leben ist, miteinander zu reden,
Leben ist, aufeinander zu bauen.
Leben ist, füreinander zu kämpfen,
Leben ist, Hoffnung, Mut und Vertrauen.

© Mit freundlicher Genehmigung MUSIK FÜR DICH Rolf Zuckowski OHG, Hamburg

Dieser Text steckt voller Wahrheiten, die allesamt in Stein geschlagen gehören, noch besser: sich im Bewusstsein der Menschen festsetzen sollten.

1.4.5 Dem Leben dienen

Die 10 Gebote haben im jüdisch-christlichen Bereich einen sehr hohen Stellenwert. Die Sabbatruhe war den Juden so heilig, dass sie am Sabbat nicht kämpften, selbst wenn sie angegriffen wurden.⁶²

Auch zur Zeit Jesu stand der Sabbat in hohem Kurs. Der Leichnam Jesu sollte nicht am Sabbat am Kreuz hängen und wurde daher am Rüsttag (Freitag) vom Kreuz genommen (Mk 15,42-47; Lk 23,50-56; Joh 19,31-42). Sogar die Weglänge, die man ungestraft an einem Sabbat gehen durfte (ca. 1 km), wurde als „Sabbatweg“ angegeben (Apg 1,12). So ist es nicht verwunderlich, dass Jesus mit frommen Juden immer wieder bezüglich des Sabbatgebots in Konflikt kam:

- Pharisäer wiesen Jesus darauf hin, dass seine Jünger durch Abreißen von Ähren den Sabbat schänden (Mt 12,1-8; Mk 2,23-28; Lk 6,1-5).
- Pharisäer fragten Jesus, ob man am Sabbat heilen dürfte und brachten ihn mit einem Mann mit gelähmter Hand zusammen. Jesus heilte den Mann am Sabbat (Mt 12,9; Mk 3,1-6; Lk 6,6-11).
- Jesus heilte an einem Sabbat einen Besessenen von seinem unreinen Geist (Mt 7,28f; Mk 1,21-28; Lk 4,31-37)
- Jesus heilte an einem Sabbat einen Wassersüchtigen (Lk 14,1-6).

⁶² König Antiochus IV. (215-164 v.C.) wusste von diesem Verhalten der Juden. Daher griff er an einem Sabbat die Juden an, die sich wegen der Heiligkeit des Sabbats wehrlos niedermetzeln ließen. Nach biblischer Aussage starben an diesem Sabbat 1.000 Männer, Frauen und Kinder. (1.Makk 2,29)
Mattatias, einer der Makkabäer, führte daraufhin auch für den Sabbat das Recht der Selbstverteidigung ein.

- Jesus heilte an einem Sabbat einen Gelähmten (Joh 5,1-18).
- Jesus heilte an einem Sabbat einen Blinden (Joh 9,13-34).

Bei der Erfüllung des Tatbestandes der Sabbatschändung war Jesus ein unverbesserlicher Serientäter. Jesus setzte sich gegenüber den Vorwürfen der Sabbatschändung entschieden zur Wehr und entgegnete:

Der Sabbat ist für den Menschen da, nicht der Mensch für den Sabbat. (Mk 2,27)

Von allen Er widerungen ist dies der Schlüssel dazu, wie das Leben von uns Menschen gegenüber dem Sabbat zu sehen ist: Der Sabbat ist für den Menschen da, soll dem Menschen gut tun.

Damit geht es Jesus bei all seinem Tun um das Leben der Menschen. Dies stellt er mit diesen Worten ganz deutlich heraus:

Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben. (Joh 10,10)

Das Leben in Fülle, das ist das Anliegen Jesu. Das ist in allen Wundertaten Jesu deutlich zu erkennen, insbesondere am Wunder seiner Auferstehung.

Was wir unter „leben“ verstehen, kann sehr unterschiedlich ausfallen. Für den Einen bedeutet es, Bücher zu schreiben, für den Anderen, Bücher zu lesen. Für den Einen Bilder zu malen, für den Anderen Bilder anzusehen. ...

Bei aller Verschiedenheit der Vorstellung, was jeder von uns unter „leben“ versteht, dürfte bei allem Überlegen nach dem Sinn des Lebens dies die kürzeste und umfassendste Antwort nach dem Sinn des Lebens sein:

**Der Sinn des Lebens ist, dem Leben zu dienen;
dem Leben des Nächsten, wie auch dem eigenen.**

2 Weitere Orientierungshilfen

2.1 Goldene Regeln

2.1.1 Die Goldene Regel

Was du nicht willst, dass man dir tu',
das füg' auch keinem anderen zu.
(Sprichwort)

Diese „Goldene Regel“ ist ein allumfassendes Gebot mit einem langen Weg der Entwicklung. Im Matthäus-Evangelium heißt es positiv formuliert:

Alles, was ihr also von anderen erwartet, das tut auch ihnen! Darin besteht das Gesetz und die Propheten. (Mt 7,12; siehe auch: Lk 6,31)

Ansonsten ist diese „Goldene Regel“ an keiner anderen Stelle in der Bibel genannt. Dennoch besitzt sie im Bewusstsein der Menschen einen weitaus höheren Stellenwert als das „königliche Gesetz“, da es ältere Quellen besitzt.

Hillel (30 v.C.-9.n.C.), ein bedeutender pharisäischer Rabbiner, lehrte die goldene Regel, die in den Talmud einfluss:

Was dir verhasst ist, das tue deinem Nächsten nicht.

Auch Isokrates (436-338 v.C.) appellierte für ein derartiges Verhalten:

Tut anderen Menschen nicht an, worüber ihr empört wäret,
wenn ihr es selbst erfahren müsstet.
Was immer ihr mit Worten verurteilt,
dies setzt auch niemals in die Tat um.

Die älteste Quelle der Goldenen Regel liegt jedoch bei Konfuzius (551-479 v.C.). Als Richtschnur des Handelns für das ganze Leben sagte er:⁶³

Was man mir nicht antun soll,
will ich auch nicht anderen Menschen zufügen.

Daneben gibt es jüngere Quellen in anderen Religionen, die das Gedankengut der Goldenen Regel beinhalten. Durch alle Zeiten hindurch wurde in allen

⁶³ Die geschichtliche Entwicklung der Goldenen Regel ist entnommen aus: Wikipedia: Goldene Regel. (11.4.13)

Kulturen und Religionen diese Grundregel des ethischen Handelns gelehrt. Eine moderne Formulierung aus dem Bereich der Kommunikation ist:

Sage es so, wie Du es selbst gerne hören willst.

Würde allein dies ins Leben gebracht werden, wäre jeder Eskalation das Wasser abgegraben. - Wir Menschen würden uns Gedanken darüber machen, nicht nur mit welchen Worten wir unser Anliegen sagen, sondern auch, wie wir es sagen. Wir würden uns bemühen, es auch so zu sagen, dass es der andere bereitwillig annehmen kann.

Man sollte dem anderen die Wahrheit wie einen Mantel hinhalten, dass er hineinschlüpfen kann, und sie ihm nicht wie einen nassen Lappen um die Ohren schlagen. (Max Frisch (1911-1991))

Mit diesen Worten bringt Max Frisch zum Ausdruck, dass man selbst die Wahrheit – mitunter auch ernüchternde oder gar schmerzliche Wahrheit – so verpacken kann, dass man diese bereitwillig annimmt. Es bedarf gedanklicher Vorarbeit, mit welchen Worten und wie⁶⁴ wir es sagen.

Einem Arzt, der nicht immer ausreichend Schmerzmitteln verordnete, erzählte ich, was ich aus meinem im Jahre 2004 ereigneten Fahrradunfall mit Kieferbruch gelernt habe: „Es gibt Schmerzen, von denen wir keine Ahnung haben. Ich kenne Schmerzen von Eiterzähnen, nach gezogenen Zähnen und von freiliegendem Nerv. Ich habe diesen Daumennagel in einem Jahr zweimal so eingeklemmt, dass der Daumennagel blau wurde und jedes Mal abging. Was ich aber im Zusammenhang meines gebrochenen Kiefers an Schmerz erlebt habt, stellt alles bis dahin Erlebte in den Schatten. Es war eine ganz andere Klasse von Schmerz. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass es solch einen Schmerz gibt.“ Der Arzt sagte nur: „Ich habe verstanden.“ Er handelte auch entsprechend. Ich erlebte nie wieder Patienten in seinem Bereich, die zu wenig Schmerzmittel erhielten.

64 Studien haben ergeben, dass wir Menschen zu 20% auf das reagieren, was inhaltlich mit Worten gesagt wird, zu 80% hingegen auf das reagieren, wie es gesagt wird. Dies macht deutlich, dass die Form oft viel wichtiger ist als der Inhalt.

2.1.2 Die 10 kleinen Gebote

Die „10 kleinen Gebote“ (Quelle: unbekannt)

1. Du musst nicht immer perfekt sein.
2. Du sollst nicht versuchen, es Jedem recht zu machen.
3. Du sollst lernen, NEIN zu sagen.
4. Du sollst hin und wieder anstehende Aufgaben einfach liegen lassen.
5. Du sollst Dich nicht aufreiben.
6. Du sollst dir Zeit nehmen für Dich, Deine Familie und Deine Freunde.
7. Du sollst regelmäßig alle Viere von dir strecken und nichts tun.
8. Du sollst ab und zu langweilig, unelegant und ungepflegt sein.
9. Du sollst Dich nicht schuldig fühlen, wenn Du es nicht bist.
10. Du sollst aufhören, Dich selbst zum ärgsten Feind zu haben.

Oft wird der Umfang und die große Bedeutung der einzelnen Gebote nicht erfasst. Auch besteht zum Teil ein innerer Zusammenhang, dieser „10 kleinen Gebote“. Daher werden sie nachfolgend einzeln kurz ausgelegt:

1. Du musst nicht immer perfekt sein.

Perfektionismus macht auf Dauer krank. Dabei spielt es keine Rolle, ob dieser Perfektionismus von außen (d.h. von anderen Menschen) oder von innen (d.h. von einem selbst) stammt. Daher ist es wichtig, im Leben „auch mal Fünfe gerade sein zu lassen“, wie es der Volksmund ausdrückt.

2. Du sollst nicht versuchen, es Jedem recht zu machen.

„Allen Menschen recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann.“ So kennt es der Volksmund. Diese nacherzählte Fabel macht es deutlich.

Ein Bauer ging mit seinem Sohn in die Stadt, um auf dem Markt einen Sack Getreide zu kaufen. Unterwegs trafen sie Menschen. Sie grüßten sich freundlich, doch beim Auseinandergehen hörte er die Menschen reden: „Schau Dir die beiden an. Da haben sie einen Esel und gehen selbst zu Fuß.“ - Der Mann stimmte den Worten zu und setzte den Sohn auf den Esel. Sie trafen wieder Menschen. Diese hörte er beim Auseinandergehen sagen: „Dieser Flegel sitzt auf dem Esel und der Alte muss gehen.“ - Der Mann stimmte den Worten zu, nahm den Sohn vom

Esel und setzte sich selbst darauf. Sie trafen wieder Menschen. Diese hörte er beim Auseinandergehen sagen: „Der Alte thront auf dem Esel und der arme Junge muss gehen.“ - Der Mann stimmte den Worten zu und nahm den Sohn mit auf den Esel. Sie trafen wieder Menschen. Diese hörte er beim Auseinandergehen sagen: „Diese Tierquäler! Da sitzen sie zu zweit auf dem armen Tier!“ - Der Mann stimmte den Worten zu und überlegte: Wir beide zu Fuß war falsch. Ich zu Fuß war falsch. Mein Sohn zu Fuß war falsch. Wir beide auf dem Esel war falsch. Nach langem Überlegen fiel ihm die Lösung ein und er sagte zu seinem Sohn: „Komm, wir tragen den Esel.“ (nacherzählt nach: Äsop (um 600 v.C.))

Wer immer versucht, es anderen Menschen recht zu machen, gleicht einem Hampelmann. Ohne Eigenleben, ohne eigene Meinung orientieren sich diese Menschen immer nur an den Wünschen der anderen.

Es wird immer Menschen geben, denen man es nicht recht machen kann. Daher ist es wichtig, darauf zu achten, dass man es sich selbst recht macht.

3. Du sollst lernen, NEIN zu sagen.

Um nicht dieser Hampelmann zu sein, bedarf es der Kunst „Nein“ zu sagen. Oft ist ein klares „Nein“ wichtig. Mitunter kommt es auch darauf an, wie dieses „Nein“ vermittelt wird. Hierzu einige Beispiele:

- „Hierüber möchte ich gerne mit Dir sprechen.“
- „Es fällt mir schwer, diesem Wunsch nachzukommen.“
- „Das will ich nicht (tun).“
- „Das übersteigt meine Fähigkeiten.“
- „Dazu bin ich nicht bereit.“

Wir dürfen angemessen auf die uns vorgetragenen Anliegen reagieren. Dazu ist es angebracht, ein gewisses Spektrum des „Nein“ zu besitzen. Hierzu sollen diese Beispiele der Steigerung der Abgrenzung dienen. (siehe Seite 21 ff)

4. Du sollst hin und wieder anstehende Aufgaben einfach liegen lassen.

„So manches erledigt sich durch Nichts-tun.“ - Diese Lebensweisheit könnte man hierbei als Orientierungshilfe nehmen. Manches erledigt sich in der Tat durch Nichtstun, weil es andere Menschen tun, weil sich die Situation verändert hat, weil ...

Für die Dinge, die sich nicht durch Nichts-tun erledigen, gilt oft, dass sie auch

noch in einer Stunde oder morgen erledigt werden können. So laufen die ungeputzten Fenster nicht davon, ebenso wenig die Urlaubsbilder, von denen die Besten auszuwählen sind.

5. Du sollst Dich nicht aufreiben.

Sich aufreiben hat damit zu tun, dass man sich über seine eigenen Kräfte hinaus für eine Sache einsetzt. Man wird selbst immer weniger der, der man war und den die Menschen liebten und schätzen. Man wird unfreundlich, ungehalten, barsch.

Daneben gibt es noch eine unauffällige, aber selbstvernichtende Form des Aufreibens: Wer für eine Sache „Feuer und Flamme“ ist, sich ganz und gar für diese einbringt und nicht darauf achtet, dass er immer wieder auch auftankt, der läuft Gefahr, sich zu verausgaben. „Burn-out“ heißt das gängige Wort. Er ist dann ausgebrannt und leer.

Dies ist wohl die anschaulichste Form von „aufreiben“, was es zu verhindern gilt. Um dem entgegen zu wirken, gilt es, ständig auch auf sich zu achten.

6. Du sollst dir Zeit nehmen für Dich, Deine Familie und Deine Freunde.

Familie und Freunde stehen hier als Synonym für Menschen, die einem gut tun. Sie sind wahrlich Kraftquellen für die Seele. Diesen Menschen soll man sich nicht entziehen, sondern regen Kontakt pflegen. Dies betont auch der Prophet Jesaja. (Jes 58,7)

Die Kontaktpflege zu Verwandten und Freunden beinhaltet viel, vor allem ein Geben und Nehmen an Freude und Leid, an Beistand und Rat, an Anteilnahme und Trost.

7. Du sollst regelmäßig alle Viere von dir strecken und nichts tun.

Umgangssprachlich reden wir vom „Nichts-tun“, weil wir in dieser Zeit unproduktiv sind. So erscheint es uns hingegen. Bei näherer Betrachtung tun wir beim Nichts-Tun Wichtiges: Wir schöpfen körperliche und seelische Kraft, wir tanken auf. (siehe Kapitel „Vergleich mit dem Auto“ und „Herz und Lunge als Vorbild“)

8. Du sollst ab und zu langweilig, unelegant und ungepflegt sein.

Wer ständig elegant und gepflegt aussehen will, setzt sich damit unter einen beständigen Leistungsdruck. Auf Dauer macht dies krank.

Jeder Mensch braucht einen persönlichen Raum, in dem er auch mal langweilig, unelegant und ungepflegt sein darf. Er braucht dann nicht gleich wie ein Landstreicher daher kommen, darf jedoch seine an sich gerichteten

Ansprüche deutlich zurückschrauben.⁶⁵

9. Du sollst Dich nicht schuldig fühlen, wenn Du es nicht bist.

Schuldgefühle haben ihre Wurzeln in unserer frühen Kindheit. Fatal ist es, wenn man bereits als Kind von den Eltern für alles mögliche die Schuld zugesprochen bekam. Als Kind hat man nicht die Möglichkeit, dies zu reflektieren und zurück zu weisen. Man verinnerlicht, dass man für alle erfolgten Missgeschicke verantwortlich ist.⁶⁶

Auch im Umgang unter Erwachsenen gibt es Menschen, die selbst keine Verantwortung wollen und grundsätzlich alle Schuld auf ihre Mitmenschen abwälzen. Im Zusammenleben mit diesen Menschen gilt es besonders auf der Hut zu sein.

In der deutschen Sprache wird in diesem Zusammenhang von „Vorwürfen“ gesprochen, die man Jemandem vor die Füße wirft. Es liegt an uns, ob wir diese Vorwürfe annehmen oder zurückweisen.

Jeder Erwachsene hat die Möglichkeit, Schuldzuweisungen zu reflektieren und ungerechtfertigte Schuldzuweisungen zurück zu weisen. Dabei muss nicht nach dem Schuldigen gesucht werden. Viel mehr kommt es darauf an, dass man ungerechtfertigte Schuldzuweisung erst gar nicht annimmt.

10. Du sollst aufhören, Dich selbst zum ärgsten Feind zu haben.

Die subtilste und dauerhafte Form, sich selbst als ärgsten Feind zu haben, sind die eigenen Antreiber und eigenen Sehnsüchte. Für sie tun wir alles, bis hin zur absoluten Selbstaufgabe. Daher ist ihnen ein eigenes Unterkapitel gewidmet: „Skripte – unsere eigenen Gefängnisse“

2.1.3 10 Doppel-Gebote des Lebens

Es gibt Lebensgrundregeln, die allgemein bekannt sein sollten. Es muss jedoch festgestellt werden, dass dies nicht zutrifft und dass immer wieder dagegen verstoßen wird.

65 Bei einigen Männern wäre der Satz in dieser Weise angebracht: „Du sollst ab und zu elegant und gepflegt sein.“

66 „Du bist schuld, dass ich nicht meinen Beruf erlernen/ausüben konnte.“, „Du bist schuld, dass ich heiraten musste.“ Schuldzuweisungen dieser Art sind vernichtend. Die reine Existenz eines Menschen kann nie Schuld an etwas sein. Hier wälzen Eltern ihre eigene Verantwortung auf ein wehrloses Kind ab.

Die „10 Doppel-Gebote des Lebens“

1. Du sollst Gutes dankend annehmen und Gutes reichlich weitergeben.
2. Du sollst Dich bedanken, wenn man Dir etwas schenkt, und Dich wehren, wenn man Dir etwas nimmt.
3. Du sollst Gutes mit Gutem begleichen, sollst aber keineswegs Böses mit Bösem begleichen.
4. Du sollst anderen Menschen täglich Gutes zuteil werden lassen, in gleicher Weise auch Dir.
5. Du sollst die Messlatte Deines Lebens nur so hoch setzen, dass Du sie erreichen kannst, und für andere nur so hoch, dass diese sie auch erreichen können.
6. Du sollst nichts Schlechtes über Dich herrschen lassen, sondern beherrsche das Schlechte in Dir.
7. Du sollst an Freud´ und Leid anderer Menschen Anteil nehmen, selbst aber auch anderen Menschen an Deiner Freude und Deinem Leid Anteilnahme ermöglichen.
8. Du sollst den Lügen nicht glauben, die über Dich erzählt werden, sollst aber über andere auch keine Lügen erzählen.
9. Du sollst regelmäßig Deine Lasten auf die Müllhalde Deines Lebens schütten, und regelmäßig bei den Tankstellen Deines Lebens auftanken.
10. Du sollst Verzeihung annehmen und anderen verzeihen.

Auch auf diese 10 Doppel-Gebote soll kurz eingegangen werden:

1. Du sollst Gutes dankend annehmen und sollst Gutes reichlich weitergeben.

Du sollst Gutes dankend annehmen.

Gutes können wir mit allen unseren Sinnen wahrnehmen:

- Sehen (z.B. Natur, Fotos, eine Ausstellung ansehen)
- Hören (z.B. Musik, liebevolle Worte, Kompliment, Dank)
- Riechen (z.B. Duft einer Person, Pflanzen, Parfüm, Essen)
- Schmecken (z.B. Essen, Trinken)

- Tasten (z.B. Berührung, Umarmung).
- Zeit (Zeit nehmen für sich⁶⁷ und für Menschen, die einem gut tun)

Daneben gibt es auch Gutes, was wir durch die Tat erfahren können.

Liebe sei Tat.
(Vinzenz von Paul (1581-1660))

Wenn wir Gutes erfahren, sind es daher selten Geschenke, die wir mit den Händen entgegen nehmen können. - Meist empfangen wir das Gute mit unseren Ohren. Es sind Informationen, Dank, Rat, Komplimente, Worte der Weisheit, des Trostes, der Liebe, der Freude oder gute Wünsche.⁶⁸

Im Leben kann man die Erfahrung machen, dass es Menschen gibt, die eine Form dieses Gutes nicht annehmen können. Entweder, weil ihnen gar nicht bewusst ist, dass sie soeben etwas Gutes empfangen haben,⁶⁹ oder sie haben Probleme, diese Form anzunehmen. Bei Lob, Dank⁷⁰ und Komplimenten⁷¹ haben viele Menschen große Schwierigkeiten, sie angemessen anzunehmen.

Ein verschenktes Gut, das auch viel zu wenig wahrgenommen wird, ist die Zeit: Wenn sich ein anderer Mensch die Zeit genommen hat, das eigene Leid anzuhören, wissen einige dies nur dann zu schätzen, wenn sie diese Zeit selbst bezahlen müssen oder wenn niemand da ist, der voller Anteilnahme zuhört. - Auch für Zeit, die ein Mensch einem schenkt, gilt es daher zu

67 Schlaf, Erholung, Entspannung, Urlaub, Tätigkeit, die einem gut tut.

68 'Bei Patientenbesuchen achte ich darauf, was dem Patienten mangelt. Wenn er eine schlechte Nacht hinter sich hatte, wünsche ich ihm eine Nacht, in der er mind. fünf Stunden am Stück durchschlafen kann. Hat er Schmerzen, wünsche ich ihm, dass seine Schmerzen bald auch ohne Schmerzmittel vergehen mögen. - Oft höre ich als Reaktion auf diesen Wunsch „Ich habe letzte Nacht schlecht geschlafen“ oder „Ich hatte letzte Nacht Schmerzen“. Hierauf bestätige ich meinen Wunsch: „Deswegen wünsche ich Ihnen, dass ...“

69 Sie nehmen es als selbst verständlich hin oder nehmen es gar nicht wahr.

70 Wenn ich mich beim Austeilen der Krankenkommunion in den Krankenzimmern dafür bedanke, dass für diese wenige Minuten das Fernsehgerät zumindest auf lautlos gestellt wurde, erfahre ich häufig die Antwort: „Das ist doch selbstverständlich.“ Hierauf antworte ich wahrheitsgemäß: „Es freut mich, dass es für Sie selbstverständlich ist. Leider muss ich auch immer wieder darum bitten, dass zumindest für diese Zeit der Ton ausgeschaltet wird.“

71 Komplimente werden vom Empfänger häufig klein geredet oder gar negiert. Diese Menschen haben es nicht gelernt, auf ein ehrliches Kompliment einfach nur mit „Danke“ oder „Das freut mich“ zu antworten.

danken.

Du sollst Gutes reichlich weitergeben.

Die eigene Freude über empfangenes Gutes sollte uns lehren, auch unseren Mitmenschen Gutes zuteil werden zu lassen. Wir machen ihnen damit eine Freude, kleine und große Freuden.

Das Gute, das wir verschenken, kann bei unterschiedlichen Menschen völlig andere Bedeutung und Wirkung haben. So nimmt ein Fotomodell ein ehrliches Kompliment für ihr Kleid eher nebenbei an, während ein „Mauerblümchen“ hingegen darüber sehr glücklich ist.

Es kommt somit nicht nur darauf an, was wir Gutes weitergeben, sondern vor allem, wem wir was schenken. Ein Einkaufsgutschein über 100 Euro ist für einen Top-Manager eines großen Unternehmen eher eine Beleidigung, für eine Ordensfrau ein großes Geschenk.

Als grobe Orientierung könnte hierbei gelten: Den Menschen das zu schenken, was sie jetzt am dringlichsten brauchen.⁷²

Umgang mit Schlechtem

Der Umgang mit Gutem weckt die Frage nach dem Umgang mit Schlechtem. Hierzu lässt sich sehr einfach sagen: Schlechtes sollst Du weder annehmen noch von Dir geben.

Doch damit alleine ist es nicht getan. Schlechtes, das man erlebt, soll man ansprechen. Nur dadurch, dass es angesprochen wird, wird der andere auf sein Verhalten aufmerksam gemacht.

Raucher und Nichtraucher schimpfen über die weggeworfenen Zigarettenskippen in den Städten. Alle sehen es, denn das Wegwerfen der Kippen erfolgt öffentlich. Durch ihre Untätigkeit tolerieren die Menschen es. Andererseits rufen dieselben Menschen nach dem Ordnungs- und Reinigungsdienst. Das Verursacherprinzip wird in keinem anderen Bereich so häufig mit Füßen getreten, wie bei den weggeworfenen Zigarettenskippen. Nur wenige Menschen haben den Mut, dies anzusprechen. Einige von denen, die es versucht haben, gaben es nach den frechen Antworten wieder auf. - Dabei ist es sicher, dass die Raucher auf ihre Kippen achten würden, wenn sie bei jeder zweiten weggeworfenen Kippe darauf angesprochen werden würden. Dann bedürfte es hierbei weder eines Ordnungs- noch Reinigungsdienstes.

⁷² Einem Menschen, der den Weg zum Bahnhof wissen möchte, hilft es nicht, wenn ihm die korrekte Uhrzeit genannt wird. Einem Menschen, der die Uhrzeit wissen möchte, hilft es nicht, wenn man ihm den Weg zum Bahnhof aufweist.

2. Du sollst Dich bedanken, wenn man Dir etwas schenkt, und Dich wehren, wenn man Dir etwas nimmt.

Dich bedanken, wenn man Dir etwas schenkt

Wer einem anderen Menschen etwas schenkt, will diesem meist eine Freude bereiten. Daher soll man sich darüber freuen und diese Freude auch offen zeigen. Ein Ausdruck der Freude ist der Dank.

Daneben gibt es auch „Geschenke mit einem Pferdefuß“. Wenn der Gewinn größer ist als der Preis, darf man dieses Geschenk gerne annehmen.⁷³ Wenn jedoch der Pferdefuß schwerwiegender ist als das Geschenk,⁷⁴ darf man die Annahme des Geschenkes mit freundlichen Worten ablehnen.⁷⁵

Abgesehen von Danaergeschenken sollen wahre Geschenke dankbar angenommen werden.

Dich wehren, wenn man Dir etwas nimmt.

Manchmal ist es einfach nur Gedankenlosigkeit oder Unachtsamkeit, dass sich Menschen etwas unrechtmäßig aneignen.⁷⁶ Wenn es nicht angesprochen

-
- 73 Mark Aurel wurde römischer Kaiser, weil er Faustina geheiratet hatte, die Tochter des Kaisers Antonius. Faustina führte jedoch ein lockeres Leben und Marc Aurel verschloss davor die Augen. Ein Sklave meinte zum Kaiser, er solle doch seine Frau verstoßen. Hierauf antwortete Marc Aurel lächelnd: „Wenn ich sie verstoße, werde ich da nicht die Mitgift zurückgeben müssen?“ (BNN 13.10.12)
- 74 Aus der Mythologie bekannt ist das Trojanische Pferd, das die Griechen auf Vorschlag von Odysseus bauten, um damit in die gut befestigte Stadt Troja zu gelangen. Der Priester Laokoon warnte noch: „Traut nicht dem Pferde, Trojaner! Was immer es ist, ich fürchte die Danaer, selbst wenn sie Geschenke bringen.“ (lat. „equo ne credite, Teucri. Quidquid id est, timeo Danaos et dona ferentes.“) Danaer wurden die Griechen genannt. Ein „Danaergeschenk“ ist somit ein Geschenk mit einem gefährlichen Pferdefuß. „Trojaner“ werden heute Computerprogramme genannt, die sich unter falschem Vorwand auf dem Computer installieren und im Hintergrund Schaden anrichten. Sie erhielten ihren Namen, weil eine inhaltliche Beziehung zum Trojanischen Pferd des Odysseus besteht.
- 75 Es obliegt einem selbst, wie geschickt man die Annahme eines Danaergeschenks verweigert. Es kann ein schlichtes „Nein, danke.“ sein, oder ein „Ich bin dieses Geschenkes nicht würdig.“ oder gar „Ich bin dieses Geschenkes nicht würdig. ... verdient es weitaus mehr.“ Wobei dann der Name genannt wird, den man selbst durch dieses Danaergeschenk schädigen will.
- 76 Ein häufig anzutreffendes Beispiel ist der ausgeliehene Kugelschreiber: Man reicht jemanden mit hilfsbereiter Absicht seinen Kugelschreiber, damit dieser etwas notieren kann. Am Ende steckt dieser den Kugelschreiber ein. Wenn man diesen

wird, kann es sich beim anderen Menschen zur Gewohnheit entwickeln. Man selbst wie auch andere Menschen, die sich nie wehren, werden damit dauerhaft zum Opfer.

Dieses „sich wehren“ kann in sehr unterschiedlicher Weise geschehen. Für den eingesteckten Kugelschreiber kann es diese Formen haben:

- Geste des Zurückgebens (offene Hand hinhalten)
- „Könnte ich meinen Kugelschreiber bitte wieder haben?“
- „Ich hätte gerne wieder meinen Kugelschreiber zurück.“
- „Wollen Sie meinen Kugelschreiber behalten?“
- „Das ist mein Kugelschreiber, den Sie eingesteckt haben.“

Bereits an diesen fünf Beispielen ist eine Steigerung der Schärfe zu erkennen. Am Anfang steht noch die wortlose Geste, gefolgt von der freundlichen Bitte bis hin zur Nennung des Sachverhalts, dass soeben ein fremder Kugelschreiber eingesteckt wurde.

Es entspannt das Leben, wenn mit wohlwollenden Formen begonnen wird und erst bei nervigen Wiederholungen langsam zu schärferen Formen gewechselt wird. Es ist jedoch niemand verpflichtet, von der freundlichen Form zu lassen. Er leistet auch bei nervigen Formen damit einen wichtigen Beitrag zum entspannten Zusammenleben.

Besonders entspannend ist es, wenn mit Geist und Humor reagiert wird.⁷⁷

3. Du sollst Gutes mit Gutem begleichen, sollst aber keineswegs Böses mit Bösem zu begleichen.

Du sollst Gutes mit Gutem begleichen.

Wenn man Gutes erfährt, sollte man Gutes zurück geben. Das muss nicht in

Menschen nicht darauf hinweist, dass er sich soeben fremdes Eigentum angeeignet hat, wird ihm dieses Fehlverhalten nicht bewusst – und er läuft Gefahr, dies wieder zu machen. Durch die freundliche Bitte, einem seinen Kugelschreiber wieder zurück zu geben, macht man ihn auf sein Fehlverhalten aufmerksam. Es liegt an ihm, ob er sich darum bemühen will, diese Unachtsamkeit abzustellen.

⁷⁷ Bei einem Empfang in London kam die Hausfrau verzweifelt zu Winston Churchill und bat um Rat. Ein exotischer Gast war beobachtet worden, wie er ein Silber-tellerchen aus einem unersetzlichen Service eingesteckt hatte. Was sollte man tun? „Das werden wir gleich haben“, sagte Churchill, nahm seinerseits ein Tellerchen, ging zu dem Gast, zeigte es ihm und flüsterte ihm ins Ohr: „Ich habe mir auch eines genommen. Leider müssen wir sie zurückgeben. Man hat es bemerkt.“ (BNN 7.10.06,12)

der gleichen Größenordnung sein. Das kritisierte schon Jesus. (Mt 5,46f) Dieses Gute erwidern kann ganz einfach und simpel sein.

Am deutlichsten wird es, wenn wir einem Menschen ein Geschenk überreichen: Wir erwarten von ihm kein Gegengeschenk, sondern freuen uns, wenn er uns seine Freude zeigt, wenn er sich ehrlich bedankt. - Wenn hingegen der Beschenkte das Geschenk wortlos, ohne irgend eine Regung entgegen nimmt und achtlos bei Seite stellt, fühlen wir uns verletzt. Wir wollten diesem Menschen eine Freude bereiten. Dies scheint uns jedoch nicht gelungen.

Daher sollen wir Gutes mit Gutem begleichen. Es muss nicht im gleichem Maße sein, aber gut sein.

Du sollst aber keineswegs Böses mit Bösem begleichen.

„Wie man in den Wald hineinruft, hallt es zurück“ ist ein gängiges Sprichwort wie auch ein häufig anzutreffendes Verhalten. Damit rechtfertigt der Angesprochene sein Verhalten, auf aggressiven Ton aggressiv reagiert zu haben. Kaum jemand macht sich jedoch Gedanken darüber, dass man nicht zur Einhaltung dieses Sprichwortes verpflichtet ist.

Liebt eure Feinde und betet für die, die euch verfolgen. (Mt 5,44)

Dieser hohe Appell ist auch in Röm 12,14-20 zu finden. Im Leben macht man jedoch die Erfahrung, dass dieses Denken anscheinend unbekannt ist.

Es ist leicht, auf Aggression mit Aggression zu reagieren. Man meint sogar, das Recht auf seiner Seite zu haben, denn man kann sagen: „Der andere hat angefangen.“ Doch damit spielt man mit in der Spirale der Gewalt. Man wirkt eskalierend, statt deeskalierend.

Es kostet im Augenblick viel Kraft, dem erfahrenen Bösen mit Gutem entgegen zu wirken, doch man spart sich die Kraft, die bei der Fortsetzung der Eskalation nötig wäre. Daher macht es Sinn, so früh als möglich aus dieser Spirale der Gewalt auszusteigen. Am besten ist es, grundsätzlich auf Böses mit Guten zu reagieren.

4. Du sollst anderen Menschen täglich Gutes zuteil werden lassen, in gleicher Weise auch Dir.

Du sollst anderen Menschen täglich Gutes zuteil werden lassen.

„Täglich eine gute Tat“, so der Leitspruch der Pfadfinder. Dem gegenüber steht das Stoßgebet „Lieber Gott, bewahre mich vor Menschen, die es gut mit

mir meinen.“⁷⁸

Anderen Menschen Gutes tun ist nicht, ihnen etwas Ungebetenes überzustülpen. Anderen Menschen Gutes zu tun bedeutet, deren Wünsche und Sehnsüchte zu erfüllen, ihnen Angebote zu unterbreiten.

Um Gutes tun zu können, ist Kommunikation mit dem Beschenkten unabdingbar. Ohne Kommunikation endet das Tun meist im Überstülpen oder im zufälligem Gutes-zuteil-werden-lassen.

Du sollst Dir täglich Gutes zuteil werden lassen.

Um sich Gutes zu gönnen, ist es zunächst notwendig, die eigenen Wünsche zu erkennen. Dazu müssen diese zuerst zugelassen werden.

Es ist richtig und wichtig, unsere Wünsche und Bedürfnisse zulassen, um sie uns erfüllen zu können.

5. Du sollst die Messlatte Deines Lebens nur so hoch setzen, dass Du sie erreichen kannst, und für andere nur so hoch, dass diese sie auch erreichen können.

Du sollst die Messlatte Deines Lebens nur so hoch setzen, dass Du sie erreichen kannst.

Ein sicherer Weg des Misserfolgs ist, die eigene Messlatte so hoch zu setzen, dass man sie nie erreichen kann. Ein sicherer Weg des Erfolgs ist, die eigene Messlatte nur so hoch zu setzen, dass man sie erreichen kann.

Wer versucht, in einen 8-Stunden-Tag die Arbeitsfülle für 10 Stunden zu packen, wird scheitern. Er wird Überstunden machen müssen. - Auf verschiedenen Ebenen werden diese Versuche immer wieder gemacht.

Du sollst die Messlatte für andere Menschen nur so hoch setzen, dass sie diese auch erreichen können.

„Ich bin das Maß aller Dinge (und aller Menschen).“ - Diese Haltung haben vor allem leistungsfähige Menschen. Sie können viel leisten und erwarten von anderen Menschen, dass sie ähnlich viel leisten. Diese Menschen übersehen, dass jeder Mensch seine ganz persönliche Leistungsfähigkeit besitzt. Daher ist es wichtig, die Messlatte für andere Menschen individuell deren

⁷⁸ Max, ein bayerischer Lausbub, kam mit seinen beiden Freunden zu spät zum Unterricht. Der Lehrer stellt Max zur Rede. „Ich habe einer Preußin in den Bus geholfen“, erklärte Max. Der Lehrer wundert sich über die Hilfsbereitschaft von Max und freut sich. Dann fragte er die beiden anderen. „Wir beiden haben beim Einsteigen mitgeholfen“, war die Antwort. Der Lehrer verwundert: „Drei von Euch braucht man, um einer Preußin in den Bus zu helfen?!“ Max erklärte: „Die Preußin wollte einfach nicht einsteigen.“

Leistungsfähigkeit anzupassen.

6. Du sollst nichts Schlechtes über Dich herrschen lassen, sondern beherrsche das Schlechte in Dir.

Du sollst nichts Schlechtes über Dich herrschen lassen.

„Ich habe die Beherrschung verloren“, sind Worte, wenn uns Gefühle übermannt haben. Es gibt aber Gefühle, die uns und anderen Menschen gut tun. Diese sollen wir guten Gewissens leben.

Daneben gibt es Gefühle, die uns und anderen Menschen schaden, wenn wir sie unbeherrscht leben. Dazu gehören Ungeduld, Wut, Zorn und Rache. Die Folgen dieser Unbeherrschtheit tun uns dann leid.

Damit diese Gefühle weder uns noch anderen schaden, ist es wichtig, dass dieses Schlechte nicht über uns herrscht.

Du sollst über das Schlechte in Dir herrschen.

Das Schlechte in uns soll nicht über uns herrschen, sondern wir sollen über das Schlechte in uns herrschen.

7. Du sollst an Freud´ und Leid anderer Menschen Anteil nehmen, selbst aber anderen Menschen an Deiner Freude und Deinem Leid Anteilnahme ermöglichen.

Du sollst an Freud´ und Leid anderer Menschen Anteil nehmen.

Freud und Leid begleiten uns beständig auf unserem Lebensweg. Beides wollen wir mit anderen Menschen teilen. Verwehrt uns dies ein Mensch, empfinden wir es als Zurückweisung.⁷⁹

Wir haben für euch auf der Flöte (Hochzeitslieder) gespielt, und ihr habt nicht getanzt; wir haben Klagelieder gesungen, und ihr habt euch nicht an die Brust geschlagen. (Mt 11,17; Lk 7,32)

„Geteilte Freude ist doppelte Freude. Geteiltes Leid ist halbes Leid.“ Der Volksmund zeigt uns mit diesen Worten auf, wie wichtig die Anteilnahme in Freude (mitfreuen) und Leid (mitleiden) ist.

Du sollst anderen Menschen Anteilnahme an Deiner Freude und Deinem Leid ermöglichen.

⁷⁹ Kommen die Freunde des Brautpaares nicht zur Hochzeit, wie soll dann Hochzeit gefeiert werden? Kommen Freunde und Verwandte nicht zur Beerdigung, verletzt dies tief. - Jesus nennt zwei Gleichnisse, in denen die Menschen zu Festmahl (Lk 14,15-24) bzw. Hochzeitsmahl (Mt 22,1-10) eingeladen waren und von den geladenen Gästen keiner kam.

Anderen Menschen sollen wir ermöglichen, an unserer Freude und unserem Leid Anteil zu nehmen. Damit bereichern wir unser eigenes Leben und stellen für unsere Mitmenschen keine profillose Person dar. Sie erkennen, dass es auch in unserem Leben ein Auf und Ab gibt.

8. Du sollst den Lügen nicht glauben, die über Dich erzählt werden, sollst aber über andere auch keine Lügen erzählen.

Du sollst den Lügen nicht glauben, die über Dich erzählt werden.

Die meisten über uns erzählten Lügen können wir leicht entlarven, da wir es selbst als Betroffene besser wissen. Auf die Zukunft bezogene Lügen sind jedoch nicht so einfach zu entlarven. Sie sind Behauptungen, die zunächst im Raum stehen.

Als ich bei der Bundeswehr von Elo1⁸⁰ zu Elo2 wechselte, begrüßte uns der Hauptmann mit den Worten: „Jetzt sind die Zeiten der guten Noten vorbei. Wer mit einer Note 2 von Elo1 kommt, wird hier mit einer Note 3 weggehen.“ In mir erhob sich Protest. Sofort entschloss ich mich, dass ich seine Behauptung auf den Kopf stellen werde. Ich wollte Elo2 mit der Note 1 abschließen. Problemlos wäre ich Lehrgangsbester gewesen. Das war mir zu wenig. Für die angestrebte Note 1 musste ich zweimal in die mündliche Prüfung und hatte einige schlaflose Nächte, aber ich erreichte mein Ziel. Ich ging mit Note 1 von Elo2 ab.⁸¹

Bannbotschaften wie „Das kannst Du nicht“, „Das schaffst Du nie“ lähmen das eigene Handeln und ersticken zuweilen jeglichen Versuch – und den möglichen Erfolg –, wenn ihnen geglaubt wird. Daher sollte man solchen Lügen sehr kritisch gegenüber stehen und selbst erst mal prüfen.⁸²

Du sollst über andere keine Lügen erzählen.

Über andere Menschen bewusst Lügen zu erzählen, ist moralisch verwerflich. Das sollte allen Menschen klar sein.

Daneben übernehmen wir zuweilen ungeprüft Ansichten und Meinungen

80 1. Teil eines Elektronikurses. - Elo2 = 2. Teil eines Elektronikurses.

81 Für mein 14 Jahre späteres Theologiestudium wies ich mehr Gelassenheit auf. Ich beschloss, Noten zwischen 2 und 3 anzustreben. Besser als 2,0 und schlechter als 3,5 wollte ich nicht sein. Mit großer Freude am Studium erreichte ich dieses Ziel und schloss mit einem Notendurchschnitt von 2,0 mein Theologiestudium ab.

82 Im Laufe meines inzwischen 55-jährigen Lebens erhielt ich von verschiedenen Personen eine Reihe von solchen Bannbotschaften. Die meisten widerlegte ich durch mein entschlossenes Handeln.

Dritter über einen Menschen. Auch wenn es keine bewussten Lügen sind, so können sie doch die Unwahrheit darstellen. Daher gilt es, bei der Übernahme von Urteilen Dritter über einen Menschen, Vorsicht walten zu lassen.⁸³

9. Du sollst regelmäßig Deine Lasten auf die Müllhalde Deines Lebens schütten, und regelmäßig bei den Tankstellen Deines Lebens auftanken. Du sollst regelmäßig Deine Lasten auf die Müllhalde Deines Lebens schütten.

„Das Leben ist kein Wunschkonzert“, sagt der Volksmund. Es lädt uns Menschen immer wieder kleine und große Lasten auf. Es gibt Lasten, die wir gerne bereit sind, zu tragen. Es gibt daneben auch Lasten, die sind schwer zu tragen und drücken uns zuweilen nieder.

Viele dieser Lasten müssten wir nicht tragen. Wir könnten sie abgeben oder uns zumindest Erleichterung verschaffen. Dies müssten wir nur erkennen, zulassen und wissen, wie und wo wir diese Lasten loswerden könnten. - Kennen Sie die „Müllhalden“ Ihres Lebens, auf denen Sie regelmäßig Ihre Lasten im wahrsten Sinne des Wortes entsorgen können?

Für viele gläubige Menschen ist Gott eine dieser „Müllhalden“, bei dem sie ihre Lasten ablegen können, ganz nach dem Jesuwort:

Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen. (Mt 11,28)

Daneben gibt es noch eine Reihe weiterer „Müllhalden“ die von Menschen gerne genutzt werden. Einige hiervon sind:

- ein vertrauter Mensch
Ob das Verwandten, Freunde oder Seelsorger sind, spielt keine Rolle. Wichtig ist nur, dass man zu diesem Menschen Vertrauen hat und ihm alles Belastende anvertrauen kann.
Unter den vertrauten Menschen gibt es wenige Ollround-Talente. Viele vertraute Menschen haben auch ihre Schwachpunkte. Wenn man mal auf solch einen Schwachpunkt stößt, muss für dieses Thema ein anderer

83 Als ich eine neue Stelle antrat, sollte einige Monate später Frau K. meine neue Mitarbeiterin werden. Mir wurde jedoch von verschiedenen Seiten gesagt, dass Frau K. für die vorgesehene Aufgabe völlig ungeeignet sei. Frau K. litt sehr unter dieser Situation und wusste nicht, wie ich zu ihr stehe. In einem persönlichen Gespräch sagte ich ihr, dass ich auf dem Hintergrund eigener ähnlicher Erfahrungen von Fehlurteilen gelernt habe, allen Menschen erst mal eine Chance zu lassen. Sie solle beweisen, dass sie das könne. Frau K. wurde für mich über viele Jahre in meiner seelsorglichen Arbeit eine sehr große Stütze, die Maßstäbe setzte.

vertrauter Mensch gesucht werden.⁸⁴

- **Tagebuch**

Viele Menschen schreiben ein Tagebuch. Dies ist nicht nur ein Hilfsmittel in der Pubertät. Einige Menschen beginnen nach einem Schicksalsschlag (z.B. Tod eines geliebten Menschen) mit dem Schreiben eines Tagebuches, um sich alles Schwere von der Seele zu schreiben. - Bekannt sind die Tagebücher von Menschen, die in Konzentrationslager kamen, so z.B. Anne Frank.

- **Hobby**

Das Hobby dient hierbei nicht nur der Entspannung, der Ablenkung und der Freude, sondern ist zielgerichtet zum Abladen von Lasten und der Verarbeitung von Schwerem. Hierzu sollte das Hobby bewusst betrieben werden.

In Texten, Bildern und Liedern haben bereits viele andere Menschen ihre Schicksalsschläge ausgedrückt und damit verarbeitet. So mancher Sportler hat seine Aggressionen im Sport abgebaut.

Es kommt nicht darauf an, möglichst viele „Müllhalden“ zu haben, sondern dass man seine „Müllhalden“ kennt und diese immer verfügbar sind, wenn man sie braucht. Auch die Wirksamkeit der „Müllhalden“ ist entscheidend.

Du sollst regelmäßig bei den Tankstellen Deines Lebens auftanken.

Wie das Auto brauchen auch wir „Tankstellen“, bei denen wir wieder auftanken können. Für viele Menschen ist Gott eine dieser „Tankstellen“:

Der Herr ist die Kraft meines Lebens. (Ps 27,1)

Daneben haben Menschen noch andere Tankstellen des Lebens:

- **Menschen, die einem gut tun**

„Wenn man mit netten Menschen zusammen ist, kann die Nacht nicht kurz genug sein.“ So kennt der Volksmund diese Menschen, die einem

⁸⁴ Die Schwachpunkte können eigene Betroffenheit (z.B. Tod eines gemeinsamen Kindes) oder spezielle Themen (z.B. Schwangerschaftsabbruch, Ehebruch, Scheidung) sein, mit denen die vertraute Person nicht umgehen kann. - Viele sind dann von ihrem vertrauten Menschen enttäuscht. Einige entwickeln dann sogar Aggressionen gegen diesen vertrauten Menschen, der ihnen bisher doch so sehr geholfen hat und nun „versagt“. Hilfreich ist hierbei die Erkenntnis, dass kein Mensch alles kann. Hier stieß man auf eine Grenze des vertrauten Menschen. Diese Grenze lässt sich nicht verschieben, sie lässt sich am ehesten akzeptieren.

wahrhafte „Tankstellen“ sein können.

Daneben gibt es Menschen, die einen zum Lachen bringen.⁸⁵ Von einigen Menschen werden diese ganz bewusst als „Tankstelle“ aufgesucht. - Wann haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht? Wann unternahmen Sie das letzte Mal Schritte, um mal wieder herzlich zu lachen?

- Hobby

Für viele Menschen ist das Ausüben ihres Hobbys eine wahre „Tankstelle“ ihres Lebens. Sie tanken dabei wahrhaft auf.

- Natur

Für viele Menschen ist das bewusste Erleben der Natur eine „Tankstelle“ ihres Lebens.⁸⁶ Sie tanken dabei wahrhaft auf.

Auch bei den „Tankstellen“ kommt es darauf an, dass man sie kennt, um sie bewusst nutzen zu können. Auch die Wirksamkeit der „Tankstelle“ ist wichtig. Ein Index hierbei ist die Freude, die man dabei empfindet, wie positiv „erfüllt“⁸⁷ man von dieser „Tankstelle“ kommt.

10. Du sollst Verzeihung annehmen und anderen verzeihen.

Du sollst Verzeihung annehmen.

Es gibt keinen Menschen, der schuldlos durch das Leben geht. Ein jeder Mensch lädt im Laufe seines Lebens immer wieder Schuld auf sich, kleine und große Schuld.

Wir müssen jedoch nicht den Rest unseres Lebens die Summe der Last unserer Schuld mit uns tragen. Wir haben zwei Möglichkeiten, diese Schuld wieder los zu werden:

- Aussöhnung/Wiedergutmachung

Aussöhnung bzw. Wiedergutmachung⁸⁸ erfolgt mit bzw. an dem Menschen,

85 Lachen als Kraftquelle wird leider viel zu wenig gesehen. Seine Wirksamkeit kann kaum überschätzt werden.

Das Osterlachen der Urkirche wurde zu einem liturgischen Halleluja, bei dem nur noch wenige Menschen die Freude des Osterlachs nachempfinden.

86 Als ich durch die Erkrankung eines Mitarbeiters meinen Jahresurlaub 2010 erst im Jahre 2011 nehmen konnte, war es mir wichtig, das urlaubslose Jahr 2010 schadlos zu überstehen. Ich fand hierzu in der Nähe der Klinik eine kleine Schrebergartanlage, zu der ich mind. wöchentlich fuhr. Meine Digitalkamera unterstützte mich dabei im bewussten Wahrnehmen der Natur und der Farben. In diesen Monaten machte ich mehr Naturaufnahmen als zu sonst einer Zeit.

87 Erfüllt voll Lebensfreude, Lebensmut, Lebenskraft, Hoffnung, Zuversicht, ...

88 Einen großartigen Schritt der Aussöhnung unternahmen Konrad Adenauer (1876-

an dem wir schuldig geworden sind. Wir können diesen Menschen um Entschuldigung bitten.⁸⁹ Nimmt er unsere Bitte an, ist die Schuld von uns genommen.⁹⁰

- Vergebung von Gott her

Nicht immer ist Aussöhnung oder Wiedergutmachung möglich. Dann bleibt nur der Weg über Gott. Wenn wir unser Missgeschick bzw. unsere Untat aufrichtig bereuen, können wir im Sakrament der Versöhnung (Beichte) die Vergebung von Gott her empfangen.

Beide Wege führen dazu, dass wir frei von dieser Schuld werden. Damit sollte es eigentlich gut sein. Viele Menschen haben dann das Problem, sich selbst zu vergeben. - Von dem Menschen bzw. von Gott her ist die Vergebung erfolgt. Sie wurden entschuldigt, die Schuld ist weggenommen. Diese Menschen können jedoch schlecht damit leben, dass sie diese Tat begangen haben. Bei der Vergebung von Gott her sind sie der irrtümlichen Meinung, dass ihnen die Schuld vergeben ist, wenn sie sich ihrer nicht mehr erinnern, wenn sie es vergessen haben.

Diesen Menschen gilt es, den Unterschied zwischen Schuld und Erinnerung aufzuzeigen. Schuld kann von uns genommen werden. Danach sind wir unschuldig. Die Erinnerung hingegen bleibt lebenslang. Sie hat nicht die Funktion, uns ständig ein schlechtes Gewissen zu machen, uns ständig als Sünder zu fühlen. Erinnerung hat hierbei die Aufgabe, uns vor einer leichtfertigen Wiederholung zu bewahren. Die Erinnerung warnt uns, dass es da mal ein schmerzliches Erlebnis gegeben hat, das wir nicht wieder erleben

1967) und Charles de Gaulle (1890-1970). Beide feierten im Juli 1962 in der Kathedrale von Reims eine „Versöhnungsmesse“. Am 22.1.1963 unterzeichneten sie den deutsch-französischen Freundschaftsvertrag.

Bereits im Jahre 1950 schlossen Montbéliard und Ludwigsburg die erste deutsch-französische Städtepartnerschaft. Ihr folgten im Jahre 1953 die von Meudon und Celle sowie von Epernay und Ettlingen. Danach folgten jährlich mehrere deutsch-französische Städtepartnerschaften. Bis Ende 1960 waren es 76, bis Ende 1970 waren es 538, bis Ende 1980 waren es 1001, bis Ende 1990 waren es 1529, bis Ende 2000 waren es 1946. (Quelle: <http://www.rgre.de> (27.4.13))

89 Immer wieder ist zu lesen, „Er entschuldigte sich“. Diese Formulierung trifft nicht das Wesen der Entschuldigung. Niemand kann sich selbst entschuldigen. Die Schuld kann immer nur der Mensch wegnehmen, an dem man schuldig wurde, oder Gott. Wir Schuldige können nur um Entschuldigung bitten.

90 Am deutlichsten wird es bei rein materiellem Schaden: Wer ungebeten eine Hauswand mit Graffiti beschmiert, hat die Entfernung dieser „Kunst“ oder das Überstreichen zu bezahlen.

wollten. Auf diesem Hintergrund muss die Erinnerung bleiben, während die Schuld von uns genommen werden kann.

Wenn Gott oder Menschen uns vergeben haben,
sollen auch wir uns selbst vergeben.

Du sollst anderen verzeihen.

In jedem Vater-unser-Gebet beten wir „und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“. Von unseren Mitmenschen bzw. von Gott her wollen wir die Vergebung erfahren. Sind wir aber in gleicher Weise bereit, den Menschen zu vergeben, die an uns schuldig geworden sind?

Eine Hilfestellung zum bereitwilligen Vergeben kann das Vater-unser-Gebet sein: Wir bitten darin Gott, uns unsere Schuld zu vergeben, wie wir unseren Mitmenschen vergeben, d.h. dass Gott uns in dem Maß vergibt, wie wir unseren Mitmenschen vergeben. Sind wir nachtragend,⁹¹ so möge auch Gott mit uns nachtragend sein. Sind wir gnädig und barmherzig, so möge auch Gott mit uns gnädig und barmherzig sein. Darum bitten wir bei jedem Vater-unser-Gebet: „... vergib uns ... wie auch wir vergeben ...“

In einem falschen Verständnis von Vergebung meinen viele Menschen, dass sie den anderen Menschen alle kleinen und großen Missetaten verzeihen müssten. Dem ist nicht so. - Wir können so handeln, wenn wir zu diesem Menschen eine so liebevolle Beziehung haben, dass diese Missetat in dieser großen Liebe aufgeht. Im anderen Falle können wir uns an Gott orientieren:

Gott verzeiht uns unsere Schuld, wenn wir ihn darum bitten. Solange dieser erste Schritt nicht uns von aus erfolgt, lastet die Schuld auf uns. Ähnlich können wir es handhaben und dann verzeihen, wenn der Schuldige uns darum bittet. Dann jedoch sind wir dazu aufgefordert, ihm zu verzeihen. Wenn wir dann nicht verzeihen, werden wir schuldig. Auch hier kann uns die Vater-unser-Bitte weiterhelfen: „... vergib uns ... wie auch wir vergeben ...“ - Wir wollen von Gott her Vergebung erlangen, somit geben wir sie auch an die Menschen, die uns darum bitten.⁹²

91 Wir tragen die Schuld beständig dem anderen nach und halten bzw. werfen sie ihm immer wieder vor.

92 In meinem Leben gibt es Menschen, die haben eine Art an sich, mit der ich nicht umgehen kann. Ihre Art hat mich auch verletzt. - Die Vergebung heißt dann nicht, zu tun, als wäre nichts geschehen, sondern dass ich das Geschehene nicht nachtrage. Ich schütze mich jedoch durch eine emotionale Distanz von diesen Menschen, um mich nicht wieder verletzen zu lassen.

2.1.4 Pflicht zur Gesunderhaltung

Unser Gesundheitssystem verführt einige Menschen dazu, nicht auf ihre Gesundheit zu achten. Zuweilen leben sie bewusst nach dem Motto:

Ich muss heute so viel Geld verdienen,
damit ich mir morgen die Ärzte leisten kann,
die ich brauche,
um meine ruinierte Gesundheit wieder herzustellen.
(unbekannt)

Gesundheit ist ein hohes Gut. Dies wissen insbesondere die Kranken zu schätzen. Leider ist es oft so, dass man den Wert der Gesundheit erst dann zu schätzen lernt, wenn man sie vorübergehend oder gar dauerhaft verloren hat. Wenn Krankheit Lebensqualität einschränkt, sehnt man sich die Gesundheit zurück. - Daher lehrt uns auch die Bibel seit über 2000 Jahren, dass wir auf unsere Gesundheit achten sollen.

Ehe du krank wirst, Sorge für die Gesundheit! (Sir 18,19)
Mein Sohn, bewahre die Blüte deiner Jugend gesund, gib deine Kraft nicht Fremden hin! (Sir 26,19)
Ein Leben in Gesundheit ist mir lieber als Gold, ein frohes Herz lieber als Perlen. (Sir 30,15)

Im Soldatengesetz § 17 Absatz 4 heißt es:

Der Soldat hat alles in seinen Kräften Stehende zu tun, um seine Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen.

Die Bundeswehr spricht hierbei von der Pflicht des Soldaten zur Gesunderhaltung. - Daher gibt es Diskussionen und Rechtsurteile, ob Rauchen, Piercing mit anschließender Entzündung, mangelnder Arztbesuch, Tätowierungen, ... gegen die Pflicht zur Gesunderhaltung verstoßen.

Für die einen ist es ein Eingriff in die Freiheit des Einzelnen, für die anderen ist es ein klarer Verstoß gegen diese Pflicht zur Gesunderhaltung. Unter dem Strich bleibt: So manches, was wir tun und wie wir leben, dient nicht der Gesunderhaltung.

In einigen Fällen – z.B. Nikotin, Alkohol, Drogen, Leben in XXL – kann sogar vom „Selbstmord auf Raten“ gesprochen werden. Weder Kirche noch Staat

gehen hiergegen wirksam vor. Man ignoriert, duldet und toleriert es.

Werbung ist mitunter ein großer Verführer zur ungesunden Lebensweise. Von ihr wird Rauchen als eine erstrebenswerte Tätigkeit dargestellt. Ein Leben in XXL soll erstrebenswert sein. Unser Gesundheitswesen hat sich darauf einzustellen. Waren Krankenwagen, Krankenbetten und OP-Tische bis zu einem Körpergewicht bis 150 kg völlig ausreichend, so muss die neue Generation – zumindest in Einzelfällen - bis zu 250 oder gar 300 kg ausgelegt werden.⁹³

Vielen Menschen scheint es heute nicht mehr klar zu sein, dass Gesundheit ein hohes Gut ist, das es zu erhalten gilt. Andernfalls würden sie sich nicht am Komasaufen beteiligen, ganz nach dem inzwischen verbreiteten Spruch: „Trinken, bis der Arzt kommt.“⁹⁴

Diese Menschen leben in dem Irrglauben, dass die Medizin das wieder „reparieren“ kann, was wir durch unsere ungesunde Lebensweise zerstören. Diese Wiederherstellung unserer Gesundheit ist nur begrenzt oder gar nicht möglich. Insbesondere für Menschen mit geschädigten Organen⁹⁵ wird klar:

93 In den USA haben seit den 1970er Jahren einzelne Menschen sogar die 500-kg-Grenze geknackt. Es gilt somit abzuwarten, wann in Deutschland der Ausbau auf 250 kg nicht mehr ausreichend ist.

http://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_schwersten_Menschen (26.3.13)

Juli 2010 wurde in Augsburg ein Rettungswagen des Bayerischen Roten Kreuzes in Dienst gestellt, der für Patienten bis zu 300 kg. ausgelegt ist. (26.3.13, siehe: <http://www.kvaugsburg-stadt.brk.de/ca6b648a58f4fb065c5115500764bf13>)

94 Im Jahre 2011 wurden in Deutschland 338.400 Menschen (Mehrfachnennung möglich) wegen den Folgen von Alkoholmissbrauch stationär in Krankenhäusern aufgenommen. Nur Herzinsuffizienz war mit 380.100 Fällen häufiger.

Im Jahr 2011 wurden in Deutschland 26.349 Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 19 Jahren aufgrund akuten Alkoholmissbrauchs stationär im Krankenhaus behandelt. Davon waren 4.176 jünger als 15 Jahre. Im Jahre 2002 betrug ihre Zahl noch 2.732. - Von den 65- bis 70-Jährigen wurden im Jahre 2002 wegen akuten Alkoholmissbrauchs 1.737 Menschen stationär aufgenommen, im Jahre 2011 waren es 3.119 Personen.

Im Jahr 2011 starben in Deutschland 7.920 Menschen an alkoholischer Leberzirrhose. Davon waren 2.290 Frauen. Nicht eingerechnet sind andere alkoholbedingte Todesfälle, wie z.B. durch alkoholisches Leberversagen (225 Tote) und Alkoholvergiftung (77 Tote). (Quelle: Statistisches Bundesamt)

95 Leberschaden durch Alkoholmissbrauch, Raucherlunge (engl. chronic obstructive pulmonary disease (abgek. COPD)) durch Rauchen.

Wir müssen für den Rest unseres Lebens
mit dem Rest unserer Gesundheit leben.



Diese Aussage gilt für uns alle, für Alte wie auch für Junge, für Gesunde wie auch für Kranke. Nur ist dies meist nur Kranken bzw. Alten bewusst.

Es ist unsere Gesundheit, es ist unser Leben, das wir mit ungesunder Lebensweise ruinieren. Niemand wird uns davon abhalten. Die Werbung und Mitmenschen fordern uns sogar dazu auf.

Den Umgang mit unserer Gesundheit
haben wir im wahrsten Sinne des Wortes
selbst in der Hand.

Es liegt an uns selbst, ob wir beim Einkaufen nach Suchtmitteln greifen oder nicht. Es liegt an uns, ob wir die von Mitmenschen angebotenen Suchtmittel dankend annehmen oder dankend ablehnen. Es liegt alleine an uns, ob wir darauf achten, dass der Rest unserer Gesundheit möglichst lange hält, damit wir möglichst lange möglichst gute Lebensqualität haben.

Auch Menschen mit gesunder Lebensweise können krank werden, können sogar Krebs bekommen. Gegenüber den anderen Menschen haben sie jedoch die besseren Chancen und genesen schneller.

2.2 Lebenskünstler werden

2.2.1 Die Kunst des Unterscheidens

Nur wer unterscheiden kann,
kann auch entscheiden.

Dieser Grundsatz gilt in allen Lebensbereichen. Daher ist die Fähigkeit der Unterscheidung so wichtig.

Die Bibel greift sehr früh die Bedeutung der Unterscheidung auf: Dabei geht es um die grundlegende Unterscheidung zwischen heilig und profan, zwischen unrein und rein.

Ihr sollt zwischen heilig und profan, zwischen unrein und rein unterscheiden (Lev 10,0)

Wenn heute Eltern bei einem Besuch in der Kirche ihren Kindern den Altarraum als Spielplatz überlassen, in dem sie Versteck oder Fangen spielen, zeigen die Eltern, dass sie nicht zwischen heilig und profan unterscheiden können. Für sie ist die Kirche kein Ort des Gebetes, sondern ein Ort wie jeder andere auch, ein profaner Ort.

Der Herr sagte: Komm nicht näher heran! Leg deine Schuhe ab; denn der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden. (Ex 3,5)

Vor Betreten einer Moschee sind die Schuhe auszuziehen. Dieser bis in die Gegenwart weltweit praktizierte Brauch ist auf dieses Verständnis zurück zu führen, dass man mit Betreten einer Moschee Gott in besonderer Weise begegnet. Dieses Ausziehen der Schuhe macht jedem Menschen deutlich, dass er damit den profanen Bereich verlässt und den heiligen Bereich betritt.

In der Bibel wird mit unterschiedlichen Worten immer wieder auf den guten Weg hingewiesen und vom schlechten Weg abgeraten. Wir Menschen sollen vom Schlechten lassen und uns für das Gute entscheiden.

Man soll nicht zwischen dem Guten und dem Schlechten unterscheiden und keinen Tausch vornehmen. (Lev 27,33; siehe auch: Hebr 5,14)

Werbung ist heute ein großer Verführer dessen, der Gutes und Schlechtes vertauscht. Es hat viele Jahre gedauert, bis in Deutschland die Werbung für Zigaretten stark eingegrenzt wurde.⁹⁶

Talk-Shows leben davon, dass sie Exoten von Menschen einladen und ihnen eine Plattform bieten, sich darzustellen. Dabei wird kaum auf Gut und Schlecht geachtet. Als unblutige Form der alten Gladiatorenkämpfe leben einige Talk-Shows davon, dass sie zu einem bestimmten Thema möglichst extreme Vertreter zu sich einladen. Dabei wird nicht darauf geachtet, ob diese mit ihrer Haltung im Einklang des Gesetzes stehen.⁹⁷

Für dieses in Werbung und Talk-Shows anzutreffende Verhalten gibt es verschiedene Erklärungsmodelle:

- Diese Menschen können nicht zwischen Gutem und Schlechtem unterscheiden.
- Diese Menschen vertauschen Gutes und Schlechtes, um damit ihre Ziele zu erreichen, als da wären:
 - mehr Gewinn
 - höhere Einschaltquoten und damit wieder mehr Gewinn

Da wir heute allerorts der Gefahr der Versuchung ausgesetzt sind, ist es für uns wichtig, zwischen Gutem und Schlechtem unterscheiden zu können. Diese

96 So darf in Deutschland heute nur noch mit Plakaten für das Rauchen geworben werden. Die Art und Weise der Darstellung unterliegen dabei kaum einer Grenze. Hier sei nur an die Aufforderung „Test it“ erinnert. Andere Produkte sprechen in der Werbung die Versuchung deutlich aus, so z.B. „... die zarteste Versuchung, seit es Schokolade gibt.“

97 Im Jahre 1993 forderte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die weltweite Ächtung von Organhandel. - In Deutschland steht Organhandel seit der Verabschiedung des Transplantationsgesetzes (TPG) im Jahre 1997 unter Strafe. Selbst der Versuch ist strafbar. - Ungeachtet dessen laden verschiedene Sender zum Thema Organspender einen namhaften Professor ein, um seine Forderung um Freigabe des Organhandels unter die Menschen zu bringen.

Fähigkeit der Unterscheidung muss auch nachfolgenden Generationen weitergegeben werden, denn sie sind einer wachsenden Gefahr der Versuchung ausgesetzt.

Wir können uns dieser Gefahr nicht entziehen. Durch die Fähigkeit der Unterscheidung können wir jedoch der Versuchung widerstehen.

Entscheidungsfindung in schmerzlichen Situationen

Das Leben beschert uns immer wieder schmerzliche Situationen. Diese können einmalige Erlebnisse wie z.B. Unfall oder Krankheit sein, aber auch dauerhafte Prozesse wie z.B. eine chronische Krankheit oder das Altern.

Auch Süchte sind schmerzliche Lebenssituationen. Um gut mit der Sucht des Alkohols umzugehen, ist bei den Anonymen Alkoholikern das sogenannte Gelassenheitsgebet verbreitet. Dieses ist nicht nur einfach ein Gebet, sondern eine Lebensgrundhaltung, die ins Leben gebracht werden sollte:

Gott gebe mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.
(Reinhold Niebuhr (1892-1971))

Es ist sinnvoll und hilfreich, zu beginnen, mit der Weisheit zu unterscheiden. Andernfalls müht man sich vergeblich ab, will gar mit dem Kopf durch die Wand oder man nimmt Dinge hin, die sehr wohl veränderbar wären.

Das Leben bereitet uns ständig Situationen, in denen wir uns zu entscheiden haben. Nicht immer erkennen wir diese Wahlmöglichkeit. Bei allen Unklarheiten sollte uns jedoch klar sein:

Alles Vergangene ist unveränderlich.
Veränderbares liegt nur in der Gegenwart.

Dieser Leitspruch kann eine erste wichtige Hilfe bei der Unterscheidung zwischen Veränderbarem und Unveränderlichem sein. Wer sich diese Maxime verinnerlicht, hat es im Leben leichter. - Kein Mensch vermag das Rad der Zeit zurückdrehen und eine erfolgte Handlung abändern. Der Fehler wurde gemacht, die Chance nicht genutzt, die Entscheidung falsch getroffen, das unbedachte Wort gesagt, ... Wer dies als unveränderbar akzeptiert und darauf blickt, wie er sich heute entscheiden kann, ist als Lebenskünstler zu bezeichnen. Er beherrscht die Kunst, dass das Veränderbare ausschließlich in der Gegenwart

liegt.⁹⁸

• Veränderbare Dinge

Mit der Möglichkeit der Veränderung nehmen wir Einfluss auf unser Leben und oft auch auf das unserer Mitmenschen. Zu den veränderbaren Dingen gehören u.a.:

- Hunger kann mit Essen gesättigt, Durst mit Trinken gestillt, Müdigkeit mit Schlaf ausgeglichen werden. Bleiben diese menschlichen Grundbedürfnisse ungestillt, können sie sehr schmerzlich werden. Hier haben wir es gelernt, das Leid zu beseitigen.
- Der Unfall mit dem Knochenbruch gehört dem Unveränderlichen an. Durch ärztliche Behandlung und Ruhe kann der Knochen wieder zusammenwachsen, sodass keine Beeinträchtigung in der Bewegung und Funktionalität zurückbleibt.
- Erfolgt Unrecht gehört dem Unveränderlichen an. Durch einen Gerichtsprozess kann man sein Recht erstreiten.
- Erfolgt Leid gehört der Vergangenheit an. Durch entsprechende Maßnahmen kann die Wiederholung des Leids verhindert werden.⁹⁹
- Sucht und jede ungesunde Lebensweise kann vom Betroffenen geändert werden. Oft bedarf es hierzu jedoch eines äußeren Anstoßes.¹⁰⁰

98 Ein Alkoholiker bleibt lebenslänglich ein Alkoholiker, auch wenn er „trocken“ ist. Denn ein Alkoholiker, der vom Alkohol weg will, hilft nicht die Haltung „Morgen höre ich mit dem Trinken auf“. Damit lautet auch am nächsten Tag seine Haltung „Morgen höre ich mit dem Trinken auf“.

Es ist die Gegenwart, die die Veränderung bringt. „Heute trinke ich keinen Alkohol.“ - „Jetzt sage ich Nein zum angebotenen Alkohol.“

Gleiches gilt mit jeder anderen Sucht. Auf die Gegenwart kommt es an. In der Gegenwart muss entschieden und gehandelt werden. In keiner anderen Zeit.

99 Dem Ehepaar Martin starben mehrere Kinder während der Schwangerschaft. Da alle diese Kinder weniger als 500 Gramm wogen, wurden sie auf dem Standesamt nicht beurkundet. Das Ehepaar Martin wollte dies nicht hinnehmen und verfasste eine Petition, die – unterstützt von Tausenden anderen hiervon betroffenen Eltern – 2013 zu einer Gesetzesänderung geführt hat. Seither können die Eltern auch ihr mit weniger als 500 Gramm tot geborenes Kind auf dem Standesamt bescheinigen lassen. Zuvor war dies undenkbar.

100 Frau G., Mitte 50, eine Kettenraucherin, erfährt in der Lungenklinik, dass sie einen Lungentumor hat. Diese Information versetzte ihr einen solchen Schock, dass sie keine Zigarette mehr anfasste. Plötzlich wollte sie leben, war ihr ihre Gesundheit

- Einer Ehe, in der noch nicht einmal gegenseitige Achtung¹⁰¹ vorhanden ist, sondern nur noch Streit, fehlt die Grundlage weiteren Zusammenlebens. Diese Ehe sollte zum Wohle beider Ehepartner geschieden werden.

Der Übergang von veränderbaren zu unveränderlichen Dingen ist fließend. Ständig ist der Mensch bemüht, immer mehr vom Unveränderlichen in den Bereich des Veränderbaren zu bringen. So ist es seit den 1950er Jahren möglich, mit durch von Flugzeugen versprühten Chemikalien Wolken künstlich abregnen zu lassen. Dieser künstliche Regen ist jedoch nur dort möglich, wo Wolken vorhanden sind.

- **Unveränderlichen Dinge**

Zu den unveränderlichen Dingen gehören meist Ereignisse, die dauerhaft in unsere Gegenwart hinein wirken.

- Der Tod eines geliebten Menschen gehört zu den schmerzlichsten unveränderlichen Dingen. Dieser Mensch wird nie wieder lebendig. Eine Stiefmutter kann eine Mutter, ein Stiefvater einen Vater, ein neuer Ehepartner einen verstorbenen Ehepartner, ein Folgekind ein verstorbenes Kind ein Stück weit ersetzen, aber die Trauer um einen geliebten Menschen bleibt lebenslang.

Diese lebenslange Trauer bedeutet jedoch nicht, dass man ein Leben lang traurig ist. Es ist die Frage, ob man neben der Trauer für sich auch die Freude zulässt. Lachen ist kein Verrat an der Trauer.

- Wir Menschen unterliegen wie alles Lebendige dem Alterungsprozess. Wir werden nicht nur reifer, sondern auch gebrechlicher. Wir werden für Krankheiten anfälliger und erholen uns schwerer. Wenn uns nicht ein plötzlicher Tod aus dem Leben reißt, werden wir vor unserem Tod hilfsbedürftig und ein Pflegefall. Für die einen Menschen sind dies nur wenige Stunden und Tage, bei anderen Menschen sind es Monate und Jahre.

sehr wichtig. Sie trainierte fleißig auf dem Heimtrainer der Klinik, so dass sie die Operation (Entfernung eines Lungenlappens) gut überstand. Ihr ganzer Freundes- und Bekanntenkreis staunte, dass sie so plötzlich mit dem Rauchen aufhörte.

Ihr gegenüber stehen die Patienten, denen aus dem gleichen Grunde ein Lungenlappen oder gar ein ganzer Lungenflügel entfernt wurde und die hernach weiter geraucht haben. Für diese war das Erlebnis noch nicht schlimm genug.

101 „Ich will Dich lieben, achten und ehren alle Tage meines Lebens.“ Dies ist das eigentliche Eheversprechen. Wenn weder gegenseitige Liebe noch Ehrung noch Achtung vorhanden sind, existiert diese Ehe im Grunde nur noch auf dem Papier.

Wir können in begrenztem Maße diesen Prozess durch gesunde Lebensweise verzögern oder auch durch ungesunde Lebensweise beschleunigen. Aufhalten ist jedoch unmöglich.

Wohl dem Menschen, der nicht so sehr das betrachtet, was evtl. an Leid vor einem liegt, sondern auf das blickt, was er in seinen Lebensjahren alles erleben durfte.¹⁰²

- Nichts in dieser Welt ist so sicher, als dass wir sterben werden. Nur Ort, Zeit, Art und Weise sind ungewiss. - Wir können uns um vieles in unserem Leben drücken, aber dem eigenen Tod kann keiner entfliehen. Selbst die moderne Medizin vermag in Grenzen nur zu sagen „jetzt noch nicht“. Wohl dem Menschen, der um seine Endlichkeit weiß, entsprechende Vorbereitung getroffen hat und dann unbeschwert lebt.¹⁰³

Die Kunst, das Veränderbare vom Unveränderlichen zu unterscheiden, hängt oft damit zusammen, den richtigen Weg zu gehen. Dieser ist nicht immer als solcher zu erkennen. Mitunter raten die Mitmenschen auch zu falschen Wegen, was die Situation zusätzlich erschwert.

- Umgang mit der Trauer um einen geliebten Menschen

Wer um einen geliebten Menschen trauert, hört von Mitmenschen zuweilen Sätze wie: „Du musst nach vorne blicken.“ Indirekt wird damit gesagt, dass man sich nicht mehr an den Verstorbenen erinnern solle, in der Hoffnung, dass damit die Trauer weg sei und man dann wieder ganz der/die Alte sei.

Einen geliebten, verstorbenen Menschen kann man nicht vergessen, auch wenn man einen neuen Ehepartner gefunden hat, mit dem man glücklich ist, auch wenn dem verstorbenen Kind weitere Kinder nachgeboren wurden. Daher ist der Versuch des Vergessens eine Sackgasse.

Eine Formulierung, die in Kreisen von trauernden Eltern kursiert, weist den

102 Frau M. feierte mit ihren Freunden ihren 30. Geburtstag. Sie fand es schrecklich, dass sie nun bereits eine 3 vorne hatte. Ein Kinderarzt, der zu den geladenen Gästen gehörte, nahm Frau M. dezent beiseite und sagte ihr, dass viele seiner Patienten froh wären, wenn sie 30 Jahre alt werden dürften. Viele von ihnen werden noch nicht mal 20 Jahre alt. Diese klaren Worte wandelten die Haltung von Frau M. Bei jedem weiteren Geburtstag war sie froh und dankbar, dass sie älter als diese werden durfte.

103 Als ich im Jahre 2000 mit einer Radpilgergruppe von Augsburg nach Jerusalem fuhr, verfasste ich mein Testament und regelte alle mir wichtigen Dinge für mein Lebensende. Ich hatte zwar die Hoffnung, dass wir alle heil und gesund in Jerusalem ankommen, aber wusste ich es? - Nachdem alles mir Wichtige geregelt war, ging ich ganz entspannt an den Start und konnte mich gelassen auf dieses Abeneuer einlassen.

richtigen Umgang mit der Trauer auf. Als Antwort auf die Frage nach der Anzahl der Kinder sagen diese Eltern z.B.: „Ich habe drei Kinder, Leonie und Alexander an den Händen, und Sophie im Herzen.“ Mit diesen schlichten Worten ist deutlich gesagt, dass die verstorbene Sophie ihren Platz im Leben dieser trauernden Eltern gefunden hat. Dort ist sie ihnen immer nahe, an jedem Ort, zu jeder Zeit. Von dort kann sie keine Macht der Welt vertreiben.

- Zwischen Anpassen und Konfrontation

Es gibt Situationen im Leben, in denen ist Anpassung der richtige Weg. Oft stellt ein Kompromiss den besten Weg dar. Manchmal ist es jedoch sinnvoll, mit allen Mitteln für sein Recht oder eine Sache einzutreten.¹⁰⁴

Die Kunst des Lebens besteht nicht darin, eine Form gut zu beherrschen, sondern je nach Anforderung die angemessene Form zu beherrschen. Es macht daher Sinn, sich anpassen zu können,¹⁰⁵ Kompromisse schließen zu können,¹⁰⁶ wie auch die Konfrontation zu beherrschen.¹⁰⁷

104 Ein Veteran, der 1945 in französische Kriegsgefangenschaft kam, erzählte davon, dass die deutschen Soldaten, die zum Kadavergehorsam erzogen waren, vieles erduldet haben, was Unrecht war. Sie nahmen es als ihr Schicksal hin. Nach Monaten erfuhren sie, dass eine Gruppe der Waffen-SS zu ihnen ins Lager kommen soll. Dies war ihnen gar nicht recht, denn sie fürchteten, dass die Franzosen dann nicht nur mit diesen gefürchteten Soldaten, sondern auch mit ihnen noch schlimmer verfahren würden. Als diese neuen Kriegsgefangenen im Lager waren, stellten die Landser fest, dass es ihnen damit besser ging. Die Soldaten der Waffen-SS ließen sich nicht alles gefallen und wehrten sich, wenn die Aufseher oder Lagerleitung zu weit gegangen waren. Dies kam allen deutschen Kriegsgefangenen zu Gute.

105 Anpassen hat nichts mit Selbsterniedrigung zu tun. Es hat damit zu tun, dass man sich in Dienst stellen lässt, dass man bereit ist, eine Aufgabe zu übernehmen.

106 Dabei ist darauf zu achten, dass es keine sogenannten „faule Kompromisse“ sind, denn diese sind nicht tragfähig. Nach kurzer Zeit stürzen sie ein und beide Seiten haben neben dem Schaden wieder die Arbeit, einen neuen Kompromiss zu finden.

107 Konfrontation bedeutet nicht Kampf, sondern leitet sich vom lateinischen *confrontatio* für „Gegenüberstellung“ ab. Damit wird deutlich, dass man hierbei die Gegenseite nicht bekämpfen muss, sondern nur für seinen eigenen Standpunkt einzutreten braucht.

Am besten lässt sich Konfrontation mit Judo (jap.: sanfter Weg) vergleichen: Judo ist als Kampfsportart bekannt, ist jedoch auch Lebensgrundhaltung. Die Prinzipien in Judo lauten „Siegen durch Nachgeben“ und „max. Wirkung bei min. Aufwand“. Dabei wird auf Waffen sowie Tritt- und Schlagtechniken verzichtet. Wenn ein Judoka, wie die Judo-Kämpfer genannt werden, nicht angegriffen wird, kann er mit seiner Kampftechnik nichts anfangen. Er braucht den Angriff des anderen, damit er seine Wurf- und Griff-Techniken einsetzen kann.

Was gestern noch richtig war, muss heute nicht mehr richtig sein.

Diese Lebensweisheit betont die Wichtigkeit der Kunst des Unterscheidens. Wohl dem Menschen, der die Wahlmöglichkeiten erkennt und sich richtig entscheidet. Er kann als Lebenskünstler bezeichnet werden.

2.2.2 Die Kunst der Entscheidung

„Ja, aber ...“ ist der bekannteste Ausdruck von unentschlossenen Menschen. Sie sagen Ja und Nein in einem Satz, weil sie sich nicht entscheiden können.

Unentschlossenheit lähmt nicht nur unser Handeln, es kann unser ganzes Leben lähmen. Dies zeigt dieses Beispiel:

Herr S. erhielt mehrere neue Mitarbeiter, mit denen er gar nicht klar kam. Hinzu kam, dass nicht geklärt war, wer wem weisungsbefugt war. Herr S. sah sein Heil in der Kündigung. Er interessierte sich für eine neue Stelle, aber er konnte sich von seinem bisherigen Arbeitsplatz schwer trennen. Herr S. erkrankte psychosomatisch, arbeitete aber weiter. - Dann kam es, dass sich sein Kollege einer großen Operation unterziehen musste und für viele Monate ausfiel. In Treue zu seiner Firma blieb Herr S. In diesen Monaten lernte er, gut für sich zu sorgen und einen anderen Umgang mit diesen Mitarbeitern zu pflegen. Er entschied sich in Folge dessen dazu, bis zu seiner Pensionierung in dieser Firma zu bleiben. Damit gewann Herr S. wieder Lebensfreude.

Ein äußerer Impuls kann eine große Hilfe in der Entscheidungsfindung sein. Für Herrn S. war es die Erkrankung seines Kollegen. Doch was ist, wenn der äußere Impuls nicht erfolgt? - Hier kann diese Frage weiterhelfen:

Wie schlimm muss es noch werden,
bis ich etwas ändere?
Ist es jetzt nicht schon schlimm genug?

Wenn klar ist, dass man so definitiv nicht weiterleben möchte, ist der Zeitpunkt gekommen, dass eine Veränderung ansteht. Diese muss jedoch von einem selbst aus kommen, denn andere entscheiden nur bei entmündigten Personen.

Für die Konfrontation gilt damit: Solange man nicht angegriffen wird, braucht man sich nicht verteidigen. Wird man angegriffen, braucht man sich nur in dem Maße verteidigen, wie es die Situation erfordert. Dabei ist darauf zu achten, dass es keine Verletzten gibt, auch keine durch Worte verletzten Menschen.

Bunt wie der Regenbogen

Viele Menschen mit einem Problem erkennen eine Lösung und meinen, dass dies die einzige und richtige Lösung sei. Damit gleichen sie Menschen, die in einer dualistischen Welt mit nur zwei Möglichkeiten leben, entweder oder. Als Schwarz-Weiß-Seher kennen sie noch nicht einmal Graustufen in ihrem Leben. Von den Farben des Lebens haben sie noch nie etwas gehört. Dass das Leben bunt ist, ist ihnen völlig unbekannt. Dabei steht jedem Menschen offen, sich vom Schwarz-Weiß-Seher des Lebens zum Farb-Seher des Lebens zu entwickeln.

Im Leben gibt es für ein Problem meist zahlreiche Lösungen. Wir müssen uns nur die Zeit nehmen, diese zu entdecken. In der Berufswelt benutzt man zur Ideenfindung gerne die im Jahre 1939 von Alex F. Osborn (1888-1966) erfundene und Charles H. Clark weiterentwickelte Methode des Brainstorming. Dabei werden in einem 1. Schritt alle Ideen gesammelt, auch die abstrusesten, und hernach bewertet. Dieses Vorgehen löst sich von der Vorstellung, dass es für ein Problem nur eine Lösung gäbe. Es bringt die Vielfalt an Farben ins Leben und bereichert das Leben. Es verhilft dazu, dass man nicht die erstbeste Lösung nimmt, sondern die meist beste Lösung.

Dies darf im beruflichen wie auch im privaten Bereich angewendet werden. Hierzu je ein Beispiel für den Fall, dass das Zusammenleben schwer wurde:

<i>Privatbereich</i>	<i>Beruf</i>
Kommunikationstraining	Rat von Kollegen
Eheberatung	Supervision
Therapie	Fortbildung
Kur	Kur
zeitlich befristete Trennung	unbezahlten Urlaub
Trennung	Versetzung in einen anderen Bereich
Scheidung	Kündigung

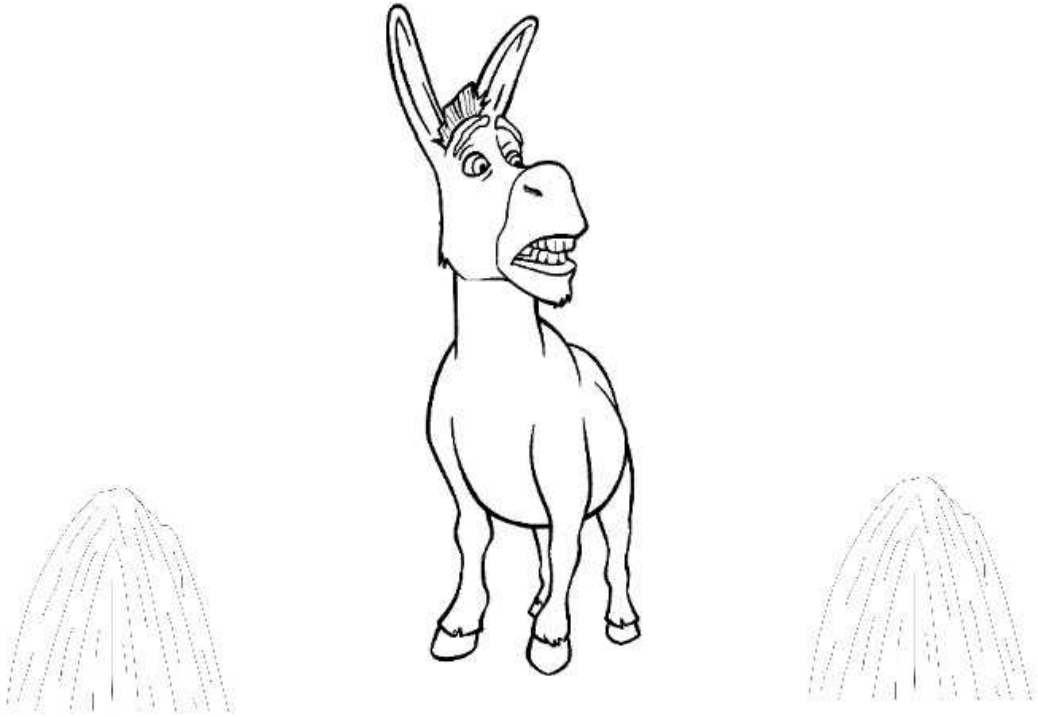
Diese Aufzählung zeigt, dass die Erkenntnis um notwendige Veränderung nicht zwangsweise gleich Scheidung bzw. Kündigung heißen muss. Es gibt vor diesem letzten Schritt noch viele andere Stufen. Diese hier genannten sind nur einige, stellvertretend für viele weitere Möglichkeiten. - Hilfreich sind auch hierbei die Fragen:

Wie lautet mein Ziel?
Wie erreiche ich dieses Ziel?

Dabei darf man nicht der Gefahr anheim fallen, dass man die erstbeste Lösung als Ziel definiert. Das Ziel lautet in diesen beiden Beispielen, dass man wieder glücklich leben kann, dass man sich wieder wohl fühlt. Um dieses Ziel zu erreichen, gibt es verschiedene Wege.

Gefahr: Keine Entscheidung ist schlimmer als die falsche Entscheidung

Einige Menschen sind entscheidungsschwach, weil sie die Sorge haben, eine falsche Entscheidung zu fällen. Durch ihr ständiges Zögern laufen sie Gefahr, Folgen herbei zu führen, die schlimmer sind als eine falsche Entscheidung .



Der Esel kann sich zwischen den beiden Heuhaufen nicht entscheiden. Er weiß nicht, von welchem er zuerst fressen soll. In seiner Unentschlossenheit verhungert er schließlich.

**Unentschlossenheit kann mehr Schaden anrichten,
als eine falsche Entscheidung.**

Aus der Unentschlossenheit können zwei Wege herausführen: die Möglichkeiten einfach einmal auszuprobieren oder eine klare Gegenüberstellung.

- **Ausprobieren der Möglichkeiten**

Unentschlossene Menschen können von entscheidungsfreudigen Menschen lernen. Für sie ist eine Entscheidung keine prinzipielle Lebensentscheidung, die immer bis zum Lebensende Gültigkeit besitzen muss. Ihre Entscheidungen besitzen eher den Charakter des Ausprobierens. Wenn es damit gut geht, verbleiben sie dabei. Andernfalls fällen sie eine neue Entscheidung. Mit solch einer Haltung kann man sogar Deutscher Bundeskanzler werden:

Was schert mich mein Geschwätz von gestern.
(Konrad Adenauer (1876-1967))

Sowie:

Sie werden mich doch nicht daran hindern wollen,
dass ich über Nacht dazu lerne.
(Konrad Adenauer (1876-1967))

Auch Paulus macht unentschlossenen Menschen Mut, verschiedene Dinge einfach auszuprobieren:

Prüft alles, und behaltet das Gute! (1.Thess 5,21)

Beruflich findet die Möglichkeit des Ausprobierens seinen Niederschlag in der Probezeit. Beide Seiten können damit ausprobieren, ob es ihren Vorstellungen entspricht. Wenn nicht, dann können sie sich ohne größeren Aufwand (Kündigung) wieder trennen.

- **Klare Gegenüberstellung**

Es gibt Situationen, in denen Ausprobieren nicht möglich ist. Auch steht am Ende des Ausprobierens die Entscheidung an. Um hier eine gute, auch auf Zukunft hin tragfähige Entscheidung zu fällen, kann eine klare Gegenüberstellung eine große Hilfe sein.

Eine Gegenüberstellung kann wie in diesem Beispiel ausgehen. Ein Grund alleine kann so gewichtig sein, dass er alle anderen Gründe auf der gegenüber liegenden Seite übertrifft. Auf diesem Wege wird jedoch klar, wie man sich zu entscheiden hat.

Möglichkeit A		Möglichkeit B		Möglichkeit C	
Gründe	Punkte	Gründe	Punkte	Gründe	Punkte
1. Grund	3	1. Grund	2	1. Grund	10
2. Grund	2	2. Grund	2		
3. Grund	1	3. Grund	1		
Summe	6	Summe	5	Summe	10

Wenn es nicht nur zwei Möglichkeiten gibt, sondern drei, vier oder noch mehr, so sind für alle diese Möglichkeiten eine solche Tabelle anzulegen und die Punktezahl zu ermitteln. Die Möglichkeit, die die höchste Punktzahl erreicht, ist wohl die richtige Entscheidung. - Nach diesem Prinzip wird nach den Vorgaben der Bundesärztekammer von Eurotransplant in Leiden (Niederlande) die Vermittlung der Organe vorgenommen. Der Patient, der in der Summe aller Kriterien die höchste Punktzahl erreicht, bekommt das Organ angeboten. Somit ist es auch möglich, dass ein Computer diese Zuweisung vornimmt, losgelöst von allen menschlichen Emotionen.

Beispiel: Frage um Schwangerschaftsabbruch (SSA)

Das Leben ist so komplex, dass man die einzelnen Gründe sehr genau ansehen sollte. Das Leben in seinen vielfältigen Möglichkeiten zu sehen, verkompliziert nicht das Leben, sondern bereichert es. Man kommt damit vom Schwarz-Weiß-Sehen zum Farb-Sehen.

Bei der Frage um einen möglichen SSA sehen die Betroffenen meist nur die beiden Möglichkeiten: Geburt des Kindes oder SSA. Daneben gibt es jedoch noch weitere Möglichkeiten, die alle in Zusammenhang mit einer Geburt des Kindes stehen und damit das Leben des Kindes ermöglichen:

- **Anonyme Geburt**
Ohne Angaben zur eigenen Person kann man das Kind in einer Frauenklinik entbinden und dann ohne Kind nach Hause gehen. Das Kind wird nach einer Wartefrist zur Adoption freigegeben.¹⁰⁸ Innerhalb dieser Frist kann sich die leibliche Mutter melden und das Kind wieder zu sich nehmen.
- **Babyklappe**
Ein neugeborenes Kind kann anonym auch in einer Babyklappe abgegeben werden. Auch hier wird das Kind nach einer Wartefrist zur Adoption freigegeben. Innerhalb dieser Frist kann sich ebenfalls die Mutter melden und

¹⁰⁸ In Deutschland gibt es mehr Anfragen zur Adoption als zur Verfügung stehende Kinder, so dass Kinder aus dem Ausland (meist Ostblock-Länder) adoptiert werden.

das Kind wieder zu sich nehmen.

- **Sofortige Freigabe zur Adoption**
Man kann das Kind sofort zur Adoption freigeben. Dies gilt es zu überlegen, wenn man aus irgendwelchen Gründen prinzipiell dieses Kind nicht haben will bzw. haben kann.
- **Spätere Freigabe zur Adoption**
Man kann versuchen, ob das Kind wirklich die befürchtete Überlastung bringt. Wenn ja, kann das Kind auch nach Wochen und Monaten zur Adoption freigegeben werden.

Unter Berücksichtigung dieser Möglichkeiten kann man dem Kind prinzipiell das Leben ermöglichen, auch wenn man es nicht selbst erzieht.

Auf der anderen Seite stehen Gründe, die für einen SSA sprechen. In der Entscheidungsphase werden oft die einzelnen Gründe überbewertet. Man sieht gar nicht die Möglichkeiten, diese so gewichtig erscheinenden Gründe leichter zu machen, um dennoch Ja zum Kind sagen zu können.

Eine ungewollte Schwangerschaft erscheint für die Mutter bzw. das Paar oft als Überlastung. Beim genaueren Hinsehen stellt sich oft heraus, dass es hierfür konkrete Hilfsangebote gibt, die diese Last erträglich machen. Hierzu sollte man sich bei der Schwangerschaftskonfliktberatung ausführlich die Möglichkeiten der benötigten Hilfestellungen aufzeigen lassen. Die Beraterinnen kennen sich hierin bestens aus. Es müssen ihnen nur die Themen genannt werden, worin man die größten Hindernisse sieht, die gegen die Fortsetzung der Schwangerschaft sprechen, ggf. auch klar die benötigten Hilfen benennen.

Wenn man sich schließlich mit allen diesen Informationen daran setzt, eine Gegenüberstellung anzufertigen, kann es sein, dass ein Grund, der zuvor mit 6 Punkten für den SSA sprach, nun nur noch mit 1 oder 2 Punkten ins Gewicht fällt. Wenn mit allen gegen das Kind sprechenden Gründen geschaut wird, wie geholfen werden kann, kommt in der Summe ein anderes Ergebnis heraus. Es nähert sich damit der Kopf dem Gefühl – in dem Sinne, wie viele Frauen es in dieser Situation benennen: „Der Kopf sagt Nein und das Herz sagt Ja zum Kind.“

Um möglichst gewinnbringend zum Beratungsgespräch zu gehen, sollte eine entsprechende Vorarbeit geleistet werden. Hierzu gehört vor allem, dass alle Gründe zusammengetragen werden, die gegen das Kind sprechen. Zu jedem dieser Gründe sollten auch die benötigten Hilfen benannt werden, um die Gründe zu relativieren oder gar aufzulösen. Somit kann die Beraterin gezielt auf das eingehen, was bereits an Erkenntnis mitgebracht wird.

Am Beispiel SSA wird deutlich, dass es nicht nur Gründe gegen das Kind gibt, sondern dass diese Gründe meist auch relativiert oder gar aufgelöst werden können. Es zeigt auch auf, dass es neben der Selbstarbeit auch hilfreich ist, die Situation mit kompetenten Menschen zu besprechen.

2.2.3 Die Kunst der Wandlung

Was lebt, wandelt sich. Wandel ist ein Ausdruck von Leben. Es gibt Wandel, den wir anstreben und den wir zu verhindern versuchen. Ersterer ist uns willkommen, gegen letzteren versuchen wir uns zu stemmen.

Dieses Sich-dagegen-stemmen kostet Kraft. Wir sind meist glücklich, wenn sich unsere Anstrengung gelohnt hat. Andernfalls sind wir unglücklich.

Wer ständig glücklich sein möchte,
muss sich oft verändern.
(Konfuzius (551-479 v.C.))

Ein Wandel, dem wir alle in gleicher Weise unterworfen sind, ist das Altern. Der Phase des Kindes folgen die des Jugendlichen, des Erwachsenen und des Alters. Es ist aussichtslos, sich diesem Prozess entgegen zu stellen. Man wird verlieren. Menschen mit Jugendwahn erfahren dies schmerzlich. - Wer hingegen zu jeder Lebensphase aus ganzem Herzen „Ja“ sagt und sie freudig annimmt, darf sich glücklich schätzen. Er versteht es, aus jeder Lebensphase seine Vorteile zu ziehen.

Wir können Neues erst anpacken, wenn wir Altes losgelassen haben. Dies erfahren nicht nur Witwen und Witwer. Sie sind erst dann für eine neue Partnerschaft offen, wenn sie sich nicht weiter an den Verstorbenen klammern. Dies bedeutet nicht, dass sie den Verstorbenen vergessen. Er ist ein Teil ihres Lebens und wird damit immer zu ihrem Leben gehören. Sie lösen sich von ihrer Trauer und lassen wieder Leben zu.

Gleiches gilt, wer seinen Wohnort oder seinen Arbeitsplatz zu wechseln hat. Er muss sein soziales Netz loslassen und sich auf ein neues soziales Netz einlassen, wenn er glücklich sein will. Gleiches gilt auch in vielen weiteren Bereichen unseres Lebens.

Wenn der Wind des Wandels weht,
bauen die einen Schutzmauern,
die anderen bauen Windmühlen.

Die katholische Fassung hiervon lautet:

Frag 100 Katholiken: Was ist das Wichtigste an der Kirche?
Und sie werden dir sagen: Die Messe.
Frag 100 Katholiken: Was ist das Wichtigste an der Messe?
Und sie werden dir sagen: Die Wandlung.
Sag 100 Katholiken: Das Wichtigste an der Kirche ist die Wandlung.
Und sie werden sich empört abwenden.
(Lothar Zenetti (*1926))

Wohl dem Menschen, der den Wandel in seinem Leben für sich zu nutzen weiß. Er wird in jedem Wandel seine Vorteile erkennen und diese daraus ziehen.

2.2.4 Die Kunst, sich selbst zu kennen

Selbsterkenntnis besitzt in unserer Gesellschaft einen geringen Stellenwert. Weder in Schule noch im Beruf spielt dies eine größere Rolle. Die alle paar Jahre erfolgenden Beurteilungen sind ein Ansatz zur Selbsterkenntnis, jedoch nur, wenn sie mit dem Beurteilten besprochen werden.

Psychologen haben die menschliche Fähigkeit zur Selbsteinschätzung eingehend untersucht und dabei festgestellt, dass diese sehr bescheiden ist. Kaum jemand ist wirklich in der Lage, ein realistisches Porträt seiner eigenen Persönlichkeit zu zeichnen.

Wer sich nicht mit sich selbst beschäftigt, kennt kaum seine Stärken und seine Schwächen. Als Stärken kann alles bezeichnet werden, was uns bzw. anderen Menschen gut tut. Als Schwächen kann alles bezeichnet werden, was uns bzw. anderen Menschen schadet. Bereits die bewusste Formulierung dieser beiden Sätze deutet darauf hin, dass eine Stärke gleichzeitig auch eine Schwäche sein kann. Was uns gut tut, kann gleichzeitig anderen Menschen schaden – und umgekehrt.¹⁰⁹

Unsere Stärken

Unsere Stärken bringen wir meist in unseren Beruf und unsere Hobbys ein. Dort

¹⁰⁹ Ein Mensch, der sich gegenüber anderen Wünschen gut abgrenzen kann, tut sich Gutes, gleichzeitig leiden seine Mitmenschen unter dieser Stärke. Ein Mensch, der schlecht Nein sagen kann, tut seinen Mitmenschen viel Gutes, gleichzeitig läuft er Gefahr, dass er selbst zu Schaden kommt.

werden sie benötigt und geschätzt. Dort tun sie uns bzw. anderen Menschen gut.

Nichts ist so erfolgreich wie der Erfolg.

So richtig dieser Satz ist, er birgt im Leben jedoch die Gefahr, dass wir unsere Stärken zur Perfektion bzw. zum Maximum ausbauen. Auf der Suche nach ständigem Erfolg treiben wir uns ständig zu neuen Höchstleistungen auf dem Gebiet an, das wir gut können. Dabei verkümmern andere Fähigkeiten immer mehr.

Unsere Schwächen

Stärken werden meist deutlicher wahrgenommen als die Schwächen. Dies führt dazu, dass wir uns selbst der Möglichkeit berauben, unsere Schwächen zu mildern. In ihnen steckt Entwicklungspotential, indem wir uns als Mensch weiterentwickeln können.

Schwächen sind die Bereiche unseres Lebens, mit denen wir uns oder anderen Menschen schaden. Es liegt an jedem Einzelnen von uns, ob wir bereit sind, diese Schwächen zunächst anzusehen und sie uns bewusst zu machen. Ohne diesen ersten Schritt kann nicht die Überlegung folgen, ob man an dieser Schwäche arbeiten will, damit sie kleiner wird.¹¹⁰

• Selbstüberschätzung

Bei Selbstüberschätzung ist man der Meinung, dass persönliche Leistungen bzw. eigenes Wissen größer sei, als es in Wahrheit ist. Man gleicht einer Maus, die der Überzeugung ist, dass sie es mit jeder Katze aufnehmen kann. Die Folgen können fatal sein. Deutlich wird es bei Autofahrern, die unter Einfluss von Alkohol oder anderen Drogen sich überschätzen und einen Unfall verursachen. Die Naturgesetze lassen sich nicht verschieben, auch wenn man dies unter Einfluss von Alkohol oder Drogen meint.

Neben den Naturgesetzen gibt es auch soziale Gesetze. Diese lassen sich jedoch nicht so in Formeln packen, sondern eher in Aussagen wie diese von

¹¹⁰ Wer als Vorgesetzter großes Durchsetzungsvermögen besitzt, neigt dazu, autoritär zu leiten. Damit übergeht er andere Meinungen, die mitunter besser sind als die eigenen. Aus Angst, dass seine Autorität gefährdet oder gar untergraben werden könnte, lehnt er auch bessere Ideen ab. Damit läuft er Gefahr, dass er alle konstruktive Mitarbeit erstickt.

Wer wenig Durchsetzungsvermögen besitzt, neigt dazu, die Entscheidungen kollegial zu fällen. Damit gibt die Mehrheit die Richtung vor. In der Arbeitswelt besteht somit die Gefahr, dass die Mehrheit den bequemen Weg geht, dass wichtige Aufgaben abgelehnt werden.

Paul Watzlawick: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“ Dies besagt, dass alle unsere Handlungen, vor allem die Art und Weise unserer Handlungen, bei unseren Mitmenschen Wirkungen hervorrufen. Dies lässt sich nicht vermeiden.¹¹¹ Es ist somit wichtig, dass man auch seine sozialen Kompetenzen richtig einzuschätzen lernt.

- **Selbstunterschätzung**

Bei Selbstunterschätzung ist man der Meinung, dass persönliche Leistungen bzw. eigenes Wissen kleiner wären als sie in Wahrheit sind. Man gleicht einer Katze, die Angst vor Mäusen hat.

Die Folgen von Selbstunterschätzung können zu Minderwertigkeitskomplexen führen. Man führt ein Leben als Mauerblümchen. In Beruf, Öffentlichkeit und im Privaten lebt man zurückgezogen, weil man die eigenen Fähigkeiten unterschätzt.

- **Gesunde Selbsterkenntnis**

Menschen mit gesunder Selbsterkenntnis kennen die Grenzen der eigenen Leistungen und des eigenen Wissens. Als Maus wissen sie, dass sie sich vor der Katze zu hüten haben. Als Katze wissen sie, dass sie sich vor keiner Maus zu fürchten brauchen.

Um zu einer gesunden Selbsterkenntnis zu gelangen, sind Grenzerfahrungen unabdingbar. Ohne diese Grenzerfahrungen wissen wir kaum, zu was wir fähig sind. Daher gilt:¹¹²

Wer nicht manchmal das Unmögliche wagt,
wird das Mögliche nie erreichen.
(Max von Eyth (1836-1906))

Studien haben gezeigt, dass Männer zu Überschätzungen und Frauen zu Unterschätzungen neigen.

111 Der Ausspruch „Kein Mensch mag mich, aber ich tu‘ auch alles dafür, dass es so ist“ zeugt von der Richtigkeit dieses Axioms.

112 Einem König starb sein Berater. Er ließ daher im ganzen Reich verkünden, dass die Bewerber für diese Stelle ins Schloss kommen sollen, um sich zu messen, wer von ihnen der Beste sei. Als Aufgabe stellte er ihnen eine Schatztruhe mit einem großen komplizierten Vorhängeschloss hin. Wer es vermochte, dieses Schloss ohne Gewalt zu öffnen, solle der neue Berater des Königs werden. Viele Männer und Frauen sahen die Schatztruhe und sagten „Ohne Schlüssel lässt sich das Vorhängeschloss nicht öffnen.“ Ein junger Mann trat jedoch vor, zog an dem Vorhängeschloss, das gar nicht abgeschlossen war, und öffnete es somit. Dieser junge Mann wurde der neue Berater des Königs. (nacherzählt: Verfasser unbekannt)

Korrekte Selbsteinschätzung

Wir leben nicht als Robinson Crusoe alleine auf einer einsamen Insel, sondern mit anderen Menschen zusammen. Daher ist es für unser Leben hilfreich, wenn wir neben einer gesunden Selbsterkenntnis auch über eine gute Selbsteinschätzung verfügen.

Von dieser gesunden Selbsteinschätzung spricht auch Jesus:

Oder wenn ein König gegen einen anderen in den Krieg zieht, setzt er sich dann nicht zuerst hin und überlegt, ob er sich mit seinen zehntausend Mann dem entgegenstellen kann, der mit zwanzigtausend gegen ihn anrückt? (Lk 14,31)

Alexander der Große (356-323 v.C.) trat in der legendären Schlacht bei Issos (333 v.C.) mit seinen 30.000 Mann gegen eine Überzahl des persischen Heeres an und gewann.¹¹³ Noch größer war sein Sieg von der Schlacht bei Gaugamela am 1.10.331 v.C. Alexander stellte sich mit 40.000 Fußsoldaten und 7.000 Reitern einem Heer von über 200.000 Soldaten¹¹⁴ entgegen und gewann auch diese Schlacht siegreich. Dies zeigt, dass es nicht nur alleine auf die Truppenstärke ankommt, sondern auch auf die Ausrüstung, Ausbildung, Motivation und Taktik. In der Summe dessen hatte Alexander der Große den Vorteil auf seiner Seite, was ihm auch die Siege einbrachte.

Anders ist es hier: Als Lehrling aggressiv gegen seine Meister zu handeln, ist ebenso gefährlich wie als Arbeiter aggressiv gegen seinen Chef. - Sehr folgenschwer kann eine Fehleinschätzung im Straßenverkehr werden. Dies musste ein Fahrradfahrer schmerzlich erfahren:

Am Ammersee kam Anfang September 2008 ein Radfahrer im Dießener Ortsteil St. Alban einer 45-jährigen Autofahrerin aus Pforzheim entgegen und beschädigte ihren linken Außenspiegel. Ohne anzuhalten, fuhr der Radfahrer weiter. Daraufhin wendete die 45-Jährige und nahm die Verfolgung auf. Auf einem Schotterweg kam es laut Polizei zu einer „Berührung“ des Autos mit dem Fahrrad. Der Radfahrer stürzte, wurde vom Pkw überrollt und 10 Meter mitgeschleift. Nach Erstversorgung kam der Radfahrer per Hubschrauber ins

¹¹³ Alexander hatte etwa 450 Tote und 2.000 bis 4.000 Verwundete zu beklagen, Dareios III. hingegen Tausende von Toten. (Siehe: de.wikipedia.org/wiki/Schlacht_bei_Issos (22.7.13))

¹¹⁴ Dareios III., durch die Niederlage bei Issos gewarnt, stellte das wohl bislang größte Heer der Geschichte zusammen. Es umfasste auch 30.000 griechische Söldner, 12.000 schwere baktrische Reiter, 200 Sichelwagen und 15 Kriegselefanten. (Siehe: http://de.wikipedia.org/wiki/Schlacht_von_Gaugamela (22.7.13))

Es kommt nicht nur auf die Person als solches an, sondern auch auf die jeweilige Situation: Es macht einen wesentlichen Unterschied, ob man mit einem Polizisten gemütlich beim Kegelnabend zusammensitzt, oder ob man von ihm beim Autofahren herausgewunken wird, weil man statt der erlaubten 50 km/h 75 km/h gefahren ist und er zusammen mit seinem Vorgesetzten den Dienst versieht. In beiden Fällen ist es die gleiche Person, aber die Situation ist eine völlig andere. Erlaubt der gemütliche Kegelnabend ein vertrautes „Du“, so ist bei der Verkehrskontrolle ein respektvolles „Sie“ angebracht, auch um ihn nicht vor seinem Vorgesetzten in eine unangenehme Lage zu bringen.

Dies sind nur einige Blitzlichter, die deutlich aufzeigen, wie vorteilhaft eine gute Fremd- und Selbsteinschätzung das Zusammenleben sehr erleichtert.

2.2.5 Die Kunst des Wünschens

2.2.5.1 „Ich wünsch´ Dir was.“

Immer häufiger sind die Worte zu hören „Ich wünsch´ Dir was.“ - Auf der einen Seite kann man sich freuen, dass es einen Menschen gibt, der einem etwas wünscht. Auf der anderen Seite kann man sich fragen, was einem dieser Mensch wünscht.

Das Gegenstück hierzu wäre „Ich wünsch´ mir was.“ - Damit steht der Angesprochene genauso im Unklaren. Nur hier ist die Unklarheit viel deutlicher. Was wünscht sich der Sprecher dieser Worte?

Beim aktuellen Ungeist von „Ich wünsch´ Dir was“ stellt sich die Frage, ob man in der Schnelllebigkeit unserer Zeit sich nicht mehr die Zeit nehmen will bzw. kann, diesen Wunsch korrekt zu Ende zu sprechen. Ist es eher eine Form von Gedankenlosigkeit oder gar Faulheit?

Je nach Jahreszeit kann man sich den Rest denken, was wohl gemeint sein könnte: In der Karwoche könnte es heißen „Ich wünsche Dir ein frohes und gesegnetes Osterfest.“ Gegen Ende des Advents könnte es heißen „Ich wünsche Dir ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest.“ In den Tagen nach Weihnachten könnte es heißen „Ich wünsche Dir ein gesundes und glückliches Neues Jahr.“ Liegt man jedoch mit dieser Annahme richtig?

Je nach persönlicher Lebenssituation kann selbst in diesen genannten Tagen der Wunsch ein völlig anderer sein. Man wünscht:

baldige Genesung.	einen schnellen und gnädigen Tod.
baldige Schmerzfreiheit.	dass man bald vom Leiden erlöst wird.
dass man wieder lachen kann.	dass man eine Therapie macht.
einen schönen Urlaub.	entspannende Tage und Wochen.
sonniges Wetter.	schöne Erlebnisse.

„Ich wünsch´ Dir was“ ist kein Blanco-Scheck, den man nach Belieben einlösen kann, sondern eine Aufgabe für den „Beschenkten“, sich Gedanken darüber zu machen, was einem damit geschenkt wird. Ist es die baldige Genesung oder der schnelle und gnädige Tod? Ist es die baldige Schmerzfreiheit oder dass man durch den baldigen Tod von seinem Leiden erlöst wird? - Man darf zwar davon ausgehen, dass der Wunsch wohlwollend und damit positiv gemeint ist, auch der Tod kann einen positiven Wunsch darstellen. Was aber ist es, was einem damit gewünscht wird?

Es gibt Menschen, die machen sich die Mühe, das Jahr über sich Notizen zu machen, worüber sich die ihnen nahestehenden Menschen freuen. An Weihnachten schenken sie dem einen eine Jahreskarte für das Theater bzw. den Zoo bzw. den botanischen Garten. Der andere bekommt einen Essensgutschein in seinem Lieblingslokal. Der nächste erhält einen Büchergutschein. Die Freundin bekommt eine Flasche von ihrem Lieblingsparfüm. So bekommt jeder das, worüber er sich freut.

Es gibt Menschen, die achten in Gesprächen darauf, woran der Gesprächspartner aktuell leidet. Am Ende des Gespräches wünschen sie ihm, dass sich die Sorgen bald in Nichts auflösen, dass die Kopfschmerzen verschwinden, dass sie beruflich Erfolg haben, dass sie noch auf der Hochzeit ihrer Kinder tanzen können.

Der Mensch wird gern als Jäger und Sammler beschrieben. Betätigen wir uns doch auch als solcher in den Begegnungen mit unseren Mitmenschen, damit wir beim Verabschieden ihnen mehr sagen können als nur „Ich wünsch´ Dir was.“

Wunsch statt Appell

Eine im Leben immer wieder anzutreffende Falle ist, dass Menschen ihre gut gemeinte Wünsche als Appelle formulieren. Sie wissen nicht um den Fehler, den sie dabei begehen: Sie beginnen den Wunsch mit einem Verb.

Am Ende eines Tages ein „Schlafen Sie gut!“ kann eher als Appell statt als Wunsch aufgenommen werden. Gleiches gilt für ein „Erholen Sie sich gut!“ vor

Antritt des Urlaubs oder ein „Machen Sie es gut!“ beim Verabschieden.

Sprachlich kann ein mit einem Verb (Schlafen, Machen, ..) beginnender Satz nur eine Frage (Schlafen Sie gut?) oder ein Appell (Schlafen Sie gut!) sein. Eine andere Möglichkeit hat ein mit einem Verb begonnener Satz nicht. Keinesfalls lässt er sich zu einem Wunsch umbiegen. Leider versuchen dies immer wieder einige Menschen.

Ist es zu viel verlangt, wenn man für einen ausgesprochenen Wunsch auch das Wort „wünsche“ hören möchte? Unterstreicht nicht dieses „wünsche“, dass man dem anderen mit Worten ein Geschenk machen möchte?

Ein „Ich wünsche Ihnen einen guten Schlaf“ klingt ganz anders, als nur das kurze „Schlafen Sie gut“. Ein „Ich wünsche Ihnen gute Erholung“ klingt ganz anders, als nur das „Erholen Sie sich gut“. Ein „Ich wünsche Dir, dass Du es gut machst“ klingt ganz anders, als das gängige „Machen Sie es gut“.

Nehmen wir uns doch bitte die Zeit, unsere Wünsche mit „Ich wünsche“ einzuleiten. Machen wir damit den Menschen zu einem Beschenkten und nicht zu einem Befehlsempfänger.

Ich schenke Dir was.

Schenken ist bei einigen Menschen schwierig. Man weiß zu wenig über ihn (z.B. den Referenten), oder er scheint alles zu haben, was er braucht. Was schenkt man, wenn man nicht weiß, was man einem anderen schenken soll?

Man schenkt Alkohol. Das ist die Erfahrung, die ich mache. Dabei trinke ich seit über 35 Jahren keinen Alkohol, weder Bier, noch Wein, noch sonst ein alkoholisches Getränk. Somit habe ich wenigstens Geschenke, die ich „zur fachlich korrekten Entsorgung des Inhalts“, wie ich es gerne gegenüber den Beschenkten formuliere, weiterschenke. Außer der Freude des Schenkens habe ich jedoch nichts davon.

Ist es nicht Aufgabe eines Geschenks, dem Beschenkten Freude zu bereiten? Dann sollten wir uns darüber Gedanken machen, wie wir dem Anderen auch eine Freude machen können.

In unserer Wohlstands- und Überflussgesellschaft wissen wir kaum mehr, wie wohltuend es sein kann, wenn unsere Grundbedürfnisse bewusst gestillt werden. Dazu gehören Essen, Trinken und ein gutes Gespräch. Hierzu einige Beispiele:

- Ein junger Witwer

Einem 45-Jährigen, dem seine Ehefrau gestorben ist, befand sich unter den

besten Zuwendungen der ersten beiden Monate ein Essensgutschein für 2 Personen. Es war für ihn sehr tröstlich, mit einem Menschen seiner Wahl zum Essen gehen zu dürfen und dabei ein gutes Gespräch führen zu können. Damit wurde er für Stunden aus seiner Trauer herausgerissen und tat sich, seinem Leib und seiner Seele etwas Gutes.

- Ein gestresster Redakteur

Ein Workaholicer an Redakteur lädt mich jährlich ein- bis zweimal zum Essen ein. Er genießt diese Stunden der Auszeit, um Leib und Seele etwas Gutes zu tun, bevor er sich wieder in seine nie endende Arbeit stürzt. In diesen Stunden hat er jedoch wieder physisch und psychisch aufgetankt.

- Die entscheidungsfreudige Schulleiterin

Im Jahre 2011 fielen in der Nähe einer Karlsruher Schule Schüsse. Ohne zu zögern, schickte die Schulleiterin die Kinder in die Sporthalle und ließ über den Hausmeister für jeden Schüler eine kleine Pizza liefern. Diesen Schultag werden die Schüler kaum vergessen. Die Schießerei dürfte ihnen nebensächlich sein, die in der Turnhalle eingenommene Pizza hingegen sicherlich unvergesslich.

Bei allem Wohlstand und Überfluss in Deutschland ist in einer Zeit der Fertiggerichte und „Ich wünsch Dir was“ das Geschenk eines gemütlichen Essens in Verbindung mit einem guten Gespräch für jeden Menschen eine wahre Wohltat. Dabei spielt es keine Rolle, ob man dieses Geschenk einem anderen Menschen zuteil werden lässt, oder ob man selbst hierbei im Vordergrund steht (siehe o.g. Workaholicer).

Nicht umsonst gehen auch Geschäftsleute mit ihren Geschäftspartnern immer wieder essen. Die Wirkung von einem gepflegten Essen – dieses kann unter Freunden auch ein Döner oder eine Pizza sein – in Verbindung mit einem guten Gespräch ist nicht zu unterschätzen. Es ist eine wahre Tankstelle für Leib und Seele.

Heute kennt man von allem den Preis, von nichts den Wert.
(Oscar Wilde (1854-1900))

Beim Schenken lässt sich dieses Zitat auch anwenden. Wenn man hingegen von seinem Gegenüber zu wenig weiß, womit man dem anderen eine Freude machen kann, so ist ein Einkaufsgutschein eine gute Lösung.¹¹⁵ Als Schenkende

¹¹⁵ Ordensfrauen, mit denen ich mal zusammengearbeitet habe, schenkte ich zu Weihnachten einen Einkaufsgutschein eines großen Kaufhauses. Diesen mussten sie

sehen wir zwar nur den Preis, der Beschenkte gibt ihm aber durch die Möglichkeit seiner freien Wahl den Wert.

2.2.5.2 Ich wünsche mir was – Die Gute Fee

Einige Menschen haben es verlernt oder nie so richtig gelernt, überhaupt an sich zu denken. Sie hatten immer nur den anderen Menschen mit dessen Wünschen und Bedürfnissen im Blick.

Um diesen Menschen auf die Sprünge zum Bewusstwerden eigener Wünsche und Bedürfnisse zu helfen, diese kleine Geschichte:

Wenn man einer guten Fee begegnet, hat man drei Wünsche frei. Diese Wünsche hat man jedoch für sich zu verbrauchen. Ein „Ich will, dass es meinen Kindern gut geht.“ gilt nicht, sehr wohl aber „Ich will, dass ich gesund alt werde.“

Auf diesem Hintergrund ist nun die Frage an Sie gestellt: „Welche drei Wünsche hätten Sie, wenn Sie einer guten Fee begegnen würden?“

Erst wenn Sie sich Ihrer Wünsche bewusst sind, können Sie diese äußern, können Sie etwas dafür tun, dass sich Ihre Wünsche erfüllen.

Wenn Sie Ihre drei wichtigsten Wünsche kennen, können Sie in einem zweiten Schritt überlegen, wie Sie Ihre Wünsche Wirklichkeit werden lassen können.¹¹⁶ Dabei sollten Sie nicht gleich von vorne herein Ihre Wünsche als unerfüllbar einstufen. Orientieren Sie sich dabei an dem Satz:

**Um die Grenzen des Möglichen kennen zu lernen,
muss man das Unmögliche wagen.**

Ich selbst fuhr z.B. im Jahre 2000 mit einer Radpilgergruppe (2 Frauen und 11 Männer, plus 2 Frauen und 2 Männer in 2 Begleitfahrzeugen) von Augsburg über den Brenner nach Bari, mit der Fähre nach Patras, mit dem Fahrrad weiter über Delphi, Istanbul, die türkische Mittelmeerküste entlang, durch Syrien, Jordanien nach Jerusalem. In 6 Wochen 6.000 km bei über 40.000 Höhenmeter. Planung, Vorbereitung und Durchführung ist nachzulesen in dem Buch „Mit dem Fahrrad

nicht der Schwester Oberin abgeben, sondern konnten ihn selbst einlösen und damit die Wünsche erfüllen, die sonst unerfüllt blieben. Für die eine Nonne war dies eine Armbanduhr, für die andere ein Buch.

¹¹⁶ Es gibt keinen Menschen, der wunschlos glücklich ist. Kleine bzw. große Wünsche hat ein jeder Mensch. Nur sagen wir sie viel zu wenig oder – was noch schlimmer ist – wir machen sie uns nicht bewusst.

nach Jerusalem“.

Die Grenzen des Möglichen
sind in unseren Köpfen oft eng,
jedoch in der Realität sehr weit.

Einige Menschen leben nach dem Spontispruch: „Ich weiß zwar nicht, was ich will, dies aber mit aller Kraft.“ Das sind die Menschen, die mit nichts zufrieden sind, weil sie auch nicht wissen, was sie zufriedenstellen könnte.

Nicht nur diesen Menschen sei die Übung mit der guten Fee ans Herz gelegt. Uns allen kann die Beantwortung der Frage nach unseren aktuell drei wichtigsten Wünschen in vielen Lebenssituationen weiterhelfen. Die Frage kann Orientierungshilfe geben, wenn wir diese verloren haben.

Weder Bitte noch Forderung – einfach Wunsch

Einigen Menschen ist der Unterschied zwischen Bitte, Forderung und Wunsch nicht klar. Daher eine kurze Abgrenzung dieser Begriffe zueinander:

- Bitten sind geäußerte Anliegen an andere mit der Erwartungshaltung ihrer Erfüllung. Bei Nichterfüllung führen sie zu Enttäuschungen.
- Forderungen sind geäußerte Anliegen an andere mit einem (vermeintlichen) Rechtsanspruch auf Erfüllung. Bei Nichterfüllung führen sie meist zu Wut.
- Wünsche sind geäußerte Anliegen an andere mit der Offenheit ihrer Erfüllung. Bei Nichterfüllung lösen sie keine negativen Gefühle aus.

Davon abgeleitet lässt sich eine Hierarchie der geäußerten Anliegen aufstellen: offene Wünsche, hoffnungsvolle Bitten, zustehende Forderungen.

Daraus folgt: Wer bei der Nichterfüllung seines Anliegens enttäuscht ist, sollte es nicht als Wunsch äußern, sondern als Bitte. Dies dient auch zur Klärung in der Kommunikation untereinander.

Frau M., eine etwa 60-jährige Frau, die nach einem schweren Herzinfarkt für einige Tage auf die Intensivstation musste, erzählte davon, dass sie immer für die anderen Menschen da war, nie aber für sich. Ich legte ihr das wichtigste Gebot nahe. Sie solle stärker auf ihre eigenen Wünsche achten und versuchen, diese Wirklichkeit werden zu lassen. - Einige Tage später besuchte ich sie auf normaler Station. Dort fragte ich sie, wie es denn mit der Umsetzung des wichtigen Gebotes klappe. Frau M. antwortete mir: „Ich kann doch nicht von den Schwestern fordern, dass ...“ Ich wies sie darauf

hin „Es geht nicht darum, die Erfüllung von Wünschen einzufordern, sondern die Wünsche einfach zu nennen und dem anderen die Freiheit zu lassen, auf diese Wünsche einzugehen.“

Frau M. zeigt deutlich auf, wie wenig das Wünschen einigen Menschen bewusst ist. Sie verbinden es sofort mit Forderungen, die erfüllt werden müssen. Diese Menschen scheinen in ihrem Leben nur Forderungen erfahren zu haben, die ihnen als Wünsche bezeichnet wurden. Sie selbst hatten keine Wünsche zu haben.

Nur geäußerte Anliegen, die bei Nichterfüllung zu keiner Enttäuschung führen, sollten als Wunsch mitgeteilt werden. Dabei können sie mit „Ich wünsche mir ...“ oder „Ich würde mich freuen, wenn ...“ eingeleitet wird.

2.2.5.3 Unerfüllbare Wünsche

Es gibt Wünsche, die sind für einige Menschen unerfüllbar. So wird ein Querschnittsgelähmter nie Fußball spielen können, ein Blinder nie Farben sehen können, geschweige das Bild der Mona Lisa.

Daneben gibt es Wünsche, die unerfüllbar erscheinen, aber dennoch möglich sind. Hierzu einige Beispiele:

- Helen Keller

Helen Keller (1880-1968) wurde in ihrem 2. Lebensjahr durch eine Hirnhautentzündung taub und blind. Dadurch verlor sie auch die Fähigkeit des Sprechens. Dennoch wurde sie eine große Schriftstellerin, die nach ihrem Tode in der Washington National Cathedral beigesetzt wurde.

- Jean-Dominique Bauby

Jean-Dominique Bauby (1952-1997) war Journalist, Autor und Chefredakteur. Im Jahre 1995 erlitt er einen schweren Schlaganfall. Er konnte nach dem Aufwachen aus dem Koma nur mit einem Auge zwinkern. Ansonsten war er völlig gelähmt. In diesem Zustand schrieb er die Selbstbiographie „Schmetterling und Taucherglocke“. Drei Tage nach Erscheinen des Buches starb er an Herzversagen.

- Stephen Hawking

Stephen Hawking (*1942) begann nach seinem Bachelor im Jahre 1962 seine Promotion über theoretische Astronomie und Kosmologie. 1963 wurde bei ihm eine degenerative Erkrankung des motorischen Nervensystems (Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)) diagnostiziert. Nach der Diagnosestellung leben diese

Menschen normalerweise noch 3 bis 5 Jahre.¹¹⁷ Stephen Hawking schloss im Jahre 1966 seine Promotion ab und hatte von 1979 bis 2009 den Lehrstuhl für Mathematik an der Universität Cambridge inne. Seit 1968 sitzt er im Rollstuhl, seit 1985 kann er nicht sprechen, seit Jahren nur noch mit seinen Augen kommunizieren.

Diese Beispiele zeigen deutlich, zu welchen Leistungen ein Mensch trotz aller Hindernisse fähig ist.

Das Erkennen

Es gibt Wünsche, die bei nüchterner Betrachtung unerfüllbar sind. Dennoch tun wir gerne so, als wären sie erfüllbar: Ein Bein, das abgenommen werden muss, wächst nicht nach. Dennoch sagen wir zu diesen Menschen „Das wird schon wieder.“ Ein geliebter Mensch, der gestorben ist, bleibt tot. Dennoch sagen wir „Das wird schon wieder.“

Eine nüchterne Betrachtung der Lage zeigt uns hierbei, dass es im Grunde unerfüllbar ist. In unserer Hilflosigkeit reden wir etwas schön. Dies ist für den Leidenden nicht hilfreich. Vorschläge für einen besseren Umgang zeigt das Buch „Trösten – aber wie?“ auf.

Es gibt jedoch Situationen im Leben, die werden nie anders. So sehr wir es uns auch wünschen, dass sie anders werden würden, es bleibt so. Auf der Beziehungsebene ist dies besonders schwer zu erkennen.

Es gibt Menschen, die tun alles, um von (einem) anderen Menschen (Vater, Mutter, Ehepartner, Chef, ...) etwas Lob, Anerkennung, Zuneigung, Liebe, ... zu bekommen und bekommen es nicht. Besonders schmerzlich ist es, wenn dies von einem Menschen gewünscht wird, der einem emotional sehr nahe stehen sollte (z.B. Eltern, Ehepartner).

Schmerzlich ist es, wenn der nahe stehenden Mensch (z.B. Elternteil bzw. Lebenspartner) anderen Menschen das geben kann, was man gerne selbst von ihm hätte. Man meint, dass es diesem nahe stehenden Menschen doch möglich sein sollte, es nicht nur den anderen Menschen zu schenken, sondern auch einem selbst. Dies ist ein großer und sehr verhängnisvoller Irrtum.

Der uns nahe stehende Mensch kann einfach nicht erfüllen, was man von ihm erhofft und erwartet. Es ist nicht so, dass er es nicht wollte, er kann es nicht. Es

¹¹⁷ Während ihres Krankheitsverlaufs verlieren sie alle motorischen Fähigkeiten. Sie sterben in den Erstickungstod, weil der Befehl der Atmung vom Atemzentrum im Hirnstamm nicht mehr zur Lunge gelangt.

ist eine seiner Schwächen. Dafür hat er Stärken auf einem anderen Gebiet. Unser Problem ist, dass wir meist nur die Schwächen eines Menschen wahrnehmen, die Stärken eines Menschen aber als selbstverständlich hinnehmen.

Solange wir nicht erkennen und akzeptieren, dass dieser uns nahe stehende Mensch es nicht vermag, bemühen wir uns immer stärker, es doch zu bekommen. Wir gleichen damit einem Schlittenhund, dem der Mensch auf dem Hundeschlitten eine Wurst vor die Nase hält. Gleichgültig wie schnell der Schlittenhund rennt, er wird diese Wurst nie bekommen.

Der Ausstieg

Wer von seiner Persönlichkeitsstruktur her Ihnen das Gewünschte nicht geben kann, bei dem macht es keinen Sinn, es von diesem Menschen zu erwarten. Daher sollten Sie diesen Menschen in Ruhe lassen und sich nach Menschen umsehen, die Ihnen eines oder mehrere Ihrer Bedürfnisse gerne erfüllen. Achten Sie darauf, was Sie von diesen Menschen gerne bekommen möchten.

Hierzu ein Beispiel, wenn das zu den eigenen Wünschen gehört:

- Mit Frau Müller ist gut über Kindererziehung zu reden.
- Frau Klein geht gerne in einem gepflegten Lokal essen.
- Herr Maier geht gerne ins Kino.
- Von Frau Huber bekommt man Lob für sein Aussehen.
- Mit Frau Bauer kann man gut albern und lachen.
- Mit Herrn Schmidt kann man gut tiefschürfende Gespräche führen.

Besonders schmerzlich ist es, wenn die unerfüllten Erwartungen gegenüber Familienangehörigen gestellt werden. Hier hilft es eigentlich nur, von diesen Erwartungen gegenüber diesen Personen los zu lassen und sich andere Personen suchen, die einem diese Wünsche erfüllen. Diese Menschen können von ihrer Persönlichkeit einem das nicht geben, was man gerne hätte. Somit gilt auch hier das Sprichwort:

Wo nichts ist, hat der Kaiser sein Recht verloren.
(Sprichwort)

2.2.6 Die Kunst des Scheiterns

Kein Mensch fällt gerne. Fallen bereitet Schmerzen und ist peinlich. Daher haben viele Menschen Angst vor dem Fallen.

Wer die Technik oder den Kampfsport Judo (japanisch: sanfter Weg) lernen möchte, erlernt zunächst das Fallen. Ein Judoka, wie Judo-Kämpfer genannt werden, hat keine Angst vor dem Fallen. Zuweilen nutzt er sogar das eigene Fallen, um den Gegner zu Boden zu bringen.

Uns stünde gut an, diese Haltung für unser Leben zu übernehmen, insbesondere für unsere Misserfolge, denn kein Leben ist hiervon frei.

Jemand, der über sein Leben nur Gutes zu sagen weiß, lügt,
weil jedes Leben von innen her gesehen
nur eine Kette von Niederlagen ist.
(Willy Brandt (1913-1992))

Vielleicht wurde Willy Brandt gerade auch wegen dieser Haltung von 1969-1974 deutscher Bundeskanzler. Er hatte die Haltung, dass Niederlagen zum Leben jedes Menschen gehören. Es ist nur die Frage, wie wir damit umgehen, ob wir daran zerbrechen oder daran reifen.

Misserfolg ist die Chance,
es beim nächsten Mal besser zu machen.
(Henry Ford (1863-1947))

Henry Ford lernte aus Misserfolgen. Daher war er befähigt, die erste große Automobilfirma zu gründen. Er zerbrach nicht an Misserfolgen, sondern bemühte sich, es beim nächsten Mal besser zu machen. Der Liedermacher, Schauspieler und Autor Konstantin Wecker drückt es so aus:

Man kann auch auf einer Leiter,
deren Sprossen aus Niederlagen bestehen,
schön nach oben klettern.
(Konstantin Wecker (*1947))

Dieses „nach oben“ muss nicht bedeuten, dass man gesellschaftlich bzw. wirtschaftlich nach oben kommt, indem man berühmt oder reich wird. Man kann auch persönlich nach oben kommen, indem man reifer wird.

Oft sind Niederlagen - in einer größeren Zeitspanne betrachtet – der Beginn

einer längst fälligen Verwandlung, die einzige Chance zur Einsicht und zum Innehalten. So manche Kranken erkennen in ihren Krankheiten eine Chance, endlich zu dem zu kommen, was sie ständig vor sich her geschoben haben, oder das zu lernen, was sie bisher nicht gelernt haben.

Ein kräftiges Leid erspart oft 10 Jahre Meditation.
(C.G. Jung (1875-1961))

Eine Kurzbiographie von Herbert Ernst Karl Frahm zeigt auf, dass man auch auf einer Leiter von Niederlagen nach oben klettern kann und dass Leid uns Menschen viel lehren kann:

Herbert Ernst Karl Frahm, 1913 in Lübeck unehelich geboren, erfuhr dies Zeit seines Lebens von seinen Neidern und Gegnern ständig als Herabsetzung. Er setzte sich dagegen nicht zur Wehr. Ab 1929 war er Mitglied der Sozialistischen Arbeiter-Jugend (SAJ). Mit 14 Jahren veröffentlichte er seine ersten Aufsätze in der örtlichen SPD-Zeitung „Lübecker Volksbote“. 1930 trat er der SPD bei, 1931 der radikaleren Sozialistischen Arbeiterpartei Deutschlands (SAPD). 1932 legte er sein Abitur ab. Weil er mit der SPD gebrochen hatte, fehlte ihm das Parteistipendium für ein Studium. So arbeitete er bei einer großen Schiffsfirma in Lübeck. 1933 wurde die SAPD verboten. Frahm erhielt den Auftrag, die Ausreise des SAPD-Leiters Paul Fröhlich nach Oslo zu organisieren. Fröhlich wurde festgenommen, weswegen Frahm nach Oslo floh. Dort begann er ein Geschichtsstudium, das er wegen seiner publizistischen Tätigkeiten für norwegische Zeitungen und seinen politischen Einsatz nicht zum Abschluss brachte. Von 1934-1937 vertrat er den Jugendverband bei internationalen Treffen. Als „Gunnar Gaasland“ kehrte er 1936 als Student nach Deutschland zurück. Als Kriegsberichterstatter arbeitete er in Deutschland¹¹⁸ und Spanien. Nach der Besetzung Norwegens wurde er kurz festgenommen. Frahm floh nach Stockholm und gründete zusammen mit zwei schwedischen Journalisten eine schwedisch-norwegische Presseagentur. 1940 erhielt er die norwegische Staatsbürgerschaft. 1941 bis 1948 war er in 1. Ehe verheiratet. Noch 1948 heiratete er eine Witwe. Diese Ehe wurde 1980 geschieden. 1983 heiratet er ein drittes Mal. 1945 kehrte Frahm nach Deutschland zurück und berichtete für skandinavische Zeitungen über die Nürnberger Prozesse. 1947 nutzte er

118 Er sprach Deutsch mit norwegischem Akzent.

seinen 1934 zugelegten Decknamen Willy Brandt dauerhaft. 1948 erhielt er wieder die deutsche Staatsangehörigkeit. 1949 wurde er für Berlin Abgeordneter im Deutschen Bundestag, 1957 bis 1966 Regierender Bürgermeister von Berlin, 1964-1987 Vorsitzender der SPD, 1976-1992 Präsident der Sozialistischen Internationale. 1965 unterlag er Bundeskanzler Ludwig Erhard und zog sich kurz aus der Bundespolitik zurück. Wegen seiner Vergangenheit wurde er heftig kritisiert. 1965 äußerte er: „Dieser Wahlkampf hat Wunden hinterlassen.“

1966 wurde Kurt Georg Kiesinger Bundeskanzler, Willy Brandt als Außenminister sein Stellvertreter. 1969 bis 1974 war Willy Brandt Bundeskanzler. Er legte Wert auf Entspannung mit dem Osten und erhielt 1971 hierfür den Friedensnobelpreis. 1990 erwirkte er mit 77 Jahren die Freilassung von 194 Geiseln beim irakischen Präsidenten Saddam Hussein. (Quelle: Wikipedia: Willy Brandt 11.4.13)

Mit denkbar schlechtem Start ins Leben, machte Herbert Frahm etwas aus seinem Leben. So wie sich das sprichwörtliche hässliche Entchen zum weißen Schwan entwickelte, so der unehelich geborene Arbeitersohn zum Bundeskanzler und Friedensnobelpreisträger.

Wer nie einen Fehler gemacht hat, hat nie etwas Neues probiert.
(Albert Einstein (1879-1955))

Es ist eine Tatsache: Jeder Mensch macht Fehler. Es ist nur eine Frage, wie wir mit unseren Fehlern umgehen. Der Volksmund kennt einige Grundformen, wie wir mit unseren Fehlern umgehen. - Zu welcher Gruppe gehören Sie dabei?

Der Untätige macht nur einen Fehler.
Der Eingebildete sieht keine Fehler.
Der Dumme macht immer wieder die gleichen Fehler.
Der Kluge lernt aus den eigenen Fehlern.
Der Weise lernt aus den Fehlern anderer.
(Volksmund)

Oder hieraus die Kurzfassung:

Dumme lernen nur aus eigenen Fehlern.

In Bezug auf Fehler zwischen Dummen und Klugen kennt Kurt Tucholsky noch eine andere treffliche Unterscheidung:

Dumme und Gescheite unterscheiden sich dadurch,
dass der Dumme immer dieselben Fehler macht
und der Gescheite immer neue.
(Kurt Tucholsky (1890-1935))

Ein Mann, der auch seine Fehler machte, erkannte:

Es ist ein großer Vorteil im Leben,
die Fehler, aus denen man lernen kann,
möglichst früh zu begehen.
(Winston Churchill (1874-1965))

und:

Ein kluger Mann macht nicht alle Fehler selbst.
Er gibt auch anderen eine Chance.
(Winston Churchill (1874-1965))

Und als letzte Einladung, den Mut zu haben, Fehler zu machen, die Worte eines großen Theologen:

Den größten Fehler, den man im Leben machen kann, ist,
immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.
(Dietrich Bonhoeffer (1906-1945))

2.3 Das Piano des Lebens

Es gibt Menschen, die deswegen wunschlos glücklich sind, weil sie ihre eigenen Wünsche gar nicht wahrnehmen, diese für sich gar nicht zulassen. Es ist zu hinterfragen, ob sie wirklich glücklich sind.

Viele Menschen haben in ihrem Leben für die Mitteilung der eigenen Wünsche zur Erfüllung durch andere Personen nur eine Form gelernt. Sie können entweder unterwürfig bitten oder massiv fordern. Sie gleichen einem Trommler, der nur seinen einen Ton anschlagen kann. Das war es dann auch.

Alleine nur mit Bitten kommt man nicht immer ans Ziel, vor allem nicht gegenüber ungebildeten Menschen. Andererseits ist es oft übertrieben, gleich mit Forderungen zu kommen. Zudem vergiften ständige Forderungen das Zusammenleben.

Es macht daher Sinn, mit der Mitteilung der eigenen Wünsche in diesem Dreischritt-System vorzugehen:

1. Die eigenen Wünsche zulassen und wahrnehmen.
2. Die Situation erkennen, ob eine Bitte oder ein Forderung angemessen ist.
3. Die eigenen Wünsche in angemessener Weise zu äußern.

Um das „Piano des Lebens“ gut spielen zu können, sollte dieser Dreier-Schritt von jedem Menschen ins Leben gebracht werden.

1. Die eigenen Wünsche zulassen und wahrnehmen.

Menschen, denen eigene Wünsche fremd sind, orientieren sich oft nur an den Wünschen ihrer Mitmenschen. Sie sind glücklich, wenn die anderen glücklich sind. Ihnen kommt es gar nicht in den Sinn, überhaupt eigene Wünsche zu haben, geschweige diese zu äußern.

Diesen Menschen gilt es, Mut zu machen, ihre eigenen Wünsche erst mal zuzulassen und wahrzunehmen. Es ist absolut in Ordnung, auch eigene Wünsche zu haben. Gemäß dem wichtigsten Gebot ist es sogar unabdingbar, eigene Wünsche zu haben, denn wie anders will man sich selbst lieben, wenn nicht auch über die Erfüllung der eigenen Wünsche?

2. Die Situation erkennen, ob Bitte oder Forderung angemessen ist.

Im normalen Zusammenleben genügt es meist, die eigenen Wünsche in Form von Bitten den anderen Menschen wissen zu lassen. Daher sollte erst einmal hiermit begonnen werden.

Daneben gibt es Situationen, in denen eine Forderung unabdingbar ist. Dies gilt insbesondere, wenn Gefahr in Verzug ist¹¹⁹ oder wenn Grenzen grob verletzt wurden.¹²⁰

119 Ich fuhr mit dem Fahrrad vorschriftsmäßig rechts der Brauerstraße auf dem Fahrradweg, der in diesem Abschnitt durch eine durchgehende weiße Linie vom Fußweg abgetrennt ist. Von weitem sah ich vor mir eine Frau auf dieser weißen Linie gehend. Da sie keine Anzeichen machte, davon zu lassen, unterließ ich das Klingeln und wollte links an ihr vorbeifahren. Als ich mich ihr bis auf 2 Meter genähert hatte, schwenkte sie, ohne sich umzusehen oder andere Anzeichen der Richtungsänderung plötzlich nach links ab und betrat den Radweg. Ich konnte sie in diesem Augenblick nur mit einen „Heh!“ anbrüllen. Alle anderen Maßnahmen hätten nicht mehr gegriffen. Die Frau erstarrte und schon war ich vorbei. - Eine freundliche Bitte hätte in dieser Situation erst nach dem Zusammenstoß ausgesprochen werden können.

120 Am 13.3.2013 erschien in einer deutschen Tageszeitung (Der Name soll bewusst nicht genannt werden, um nicht noch Werbung für sie zu machen.) ein Artikel, der

Um nicht gleich „mit Kanonen auf Spatzen zu schießen“, sollte der Grundsatz sein, es erst einmal im Guten zu versuchen. Man kann dann schrittweise mit Nachdruck, Forderungen und konkreten Maßnahmen weitermachen.

3. Die eigenen Wünsche in angemessener Weise zu äußern.

Es genügt nicht, nur zu wissen, wie man seine Wünsche in angemessener Weise äußert, man muss es auch entsprechend umsetzen können. Es ist destruktiv, zu wissen, dass eine Bitte genügt, man aber nur Forderungen aussprechen kann. Dies hält die Menschen auf Distanz. Umgekehrt ist es wenig hilfreich, zu wissen, dass eine Forderung notwendig ist, man aber mit einer Bitte daher kommt. Damit kommt man kaum ans Ziel. Es ist daher wichtig, von diesem Spektrum des Lebens möglichst viel auch zu beherrschen.

Allen Menschen, die das Spielen dieses Pianos des Lebens noch zu lernen haben, sei dieser Buchabschnitt gewidmet. Er soll ansatzweise Wege zu einem Pianisten des Lebens aufzeigen.

2.3.1 Bitte

Würde es Ihnen etwas ausmachen, wenn ... (Sie Ihre Zigarette im Raucherbereich rauchen würden?)

Bei Menschen, die noch Anstand und Sitte kennen, ist diese Frage wirksam. Leider gibt es auch Menschen, die trotz der freundlichen Frage bewusst sagen „Ja, das macht mir was aus.“ Hier muss dann nachgelegt werden.

Aber mir macht es auch etwas aus. Daher bitte ich Sie, ...

Hiermit ist man mit seiner Bitte freundlich geblieben und bringt zum Ausdruck, dass einen das Verhalten des Anderen stört. Mitunter wirken diese Worte.

Es gibt jedoch Menschen, die auch als Erwachsene noch ein pubertäres Verhalten haben oder einfach nicht verlieren können. Nach der 1. Runde wollen sie auch in dieser 2. Runde noch Sieger bleiben und beharren hartnäckig auf ihrem falschen Verhalten.

nicht nur den neu gewählten Papst Franziskus in übelster Weise beleidigte, sondern alle Katholiken. Der Papst wurde mehrmals als „alter Sack“ bezeichnet, die kath. Soziallehre als „Schwäche für die Schwachen“ und die kath. Dogmatik als „esoterischer Klimbim“. - Hier hat die „freiwillige Selbstkontrolle“ des Deutschen Presserats völlig versagt. Hier ist pubertäre Ausdrucksweise eines Redakteurs (!) an die Öffentlichkeit gekommen, von Selbstkontrolle nichts zu erkennen.

Jetzt beginnt die Phase der Kreativität.

2.3.2 Kreative Phase

Viele Menschen überspringen die kreative Phase, die doch so viele Chancen in sich birgt. Oft hat es mit List und Tücke, aber auch mit Humor zu tun, dass das angestrebte Ziel ohne (größeren) beiderseitigen Nachteil erreicht wird. Hierzu einige Beispiele:

- **Das Wecken des Sohnes**

Ein alleinerziehender Vater hatte das morgendliche Drängen satt, dass sein 17-jähriger Sohn pünktlich zur Schule kommt. Daher entschied er, entsprechend zu handeln. Durch einen Anruf weihte er die Klassenlehrerin in seinen Plan ein:

Am nächsten Morgen weckte der Vater seinen Sohn und überließ ihm alles Weitere. Der Sohn trödelte schlaftrunken vor sich hin, verpasste den Bus und kam zu spät zur Schule.

Die Lehrerin tat, als wüsste sie von nichts, und fragte nach der Ursache der Verspätung. Der Schüler gab zur Antwort, dass sein Vater ihn zu spät geweckt hätte. Die Lehrerin tat ganz verwundert: „Du brauchst zum Wecken noch Deinen Vater?“ Die Klasse lachte. Diese Blamage wirkte. Der Vater hatte nie wieder Probleme damit, dass sein Sohn pünktlich zur Schule kam.

- **Hühner im Garten**

Familie M., Bewohner eines Reihenhauses, hatten Nachbarn, die sich Hühner im Garten hielten. Durch ein Loch im Zaun kamen diese Hühner auch in den Garten von Familie M. Diese waren über den ungebetenen Besuch nicht erfreut. Alles Bitten um Reparatur des Zaunes half nichts. Da griff Frau M. nach einer List:

Sie legte früh morgens in ihren Garten einige Eier und wartete, bis der Rollladen bei den Nachbarn hochgezogen wurde. Dann nahm sie einen Korb und holte die Eier aus dem Garten. Nach wenigen Tagen verschloss der Nachbar ohne ein weiteres Wort das Loch im Zaun.

- **Sich den Streit mit dem Nachbarn dienlich machen**

Herr N. lag in ständigem Streit mit seinem Nachbarn. Wegen jeder Kleinigkeit rief dieser die Polizei. Als Herr N. in Urlaub fuhr, wurde in seinem Haus eingebrochen. Die Alarmanlage schaltete jedoch nur das Licht im Wohnzimmer und die Stereoanlage ein. Weil es sonst im Hause ruhig blieb, räumten die Diebe weiter die Wohnung aus. Als sie nach draußen gingen, wurden sie von der Polizei festgenommen, die der Nachbar wegen nächtlicher

Ruhestörung angerufen hatte. Auch im Urlaub war auf den streitbaren Nachbarn Verlass.

- **Vortrag vor Gegnern**

Ein Redner hatte einen Vortrag zu halten, bei dem auch erbitterte Gegner mit anwesend waren. Es war damit zu rechnen, dass sie ihre gegenteilige Meinung auch in Haltung und Mimik zum Ausdruck bringen würden.

Um sich während des Vortrags nicht von seinen Gegnern irritieren zu lassen, ließ sich der Redner eine Brille mit Null Dioptrien (Fensterglas) anfertigen. Als Kurzsichtiger konnte er somit zwar noch den Text seiner Rede lesen, aber nicht das Gesicht seiner Gegner in den Reihen erkennen. Der Versuch der Irritation schlug fehl.

- **Freundliche Hilfestellung**

In einer Brandschutzzone muss die Feuerwehr immer ungehinderten Zugang haben. Daher sind diese Zonen mit Halteverbotsschilder ausgewiesen. Dennoch gibt es Autofahrer, die in diesen Bereichen parken. Mich ärgern sie auch deshalb, weil sie mir die Kellertüre so zuparken, dass ich mit dem Fahrrad nicht oder schwer in den Keller komme. Diesen Autofahrern klemme ich einen Zettel mit dem Hinweis unter die Scheibenwischer: „Sehr geehrter Autofahrer, Sie haben mich beim Zugang in den Keller behindert. Daher erlaube ich mir, Sie beim Fahren zu behindern. Kontrollieren Sie Ihren Reifendruck. Mit freundlichen Grüßen, P. Klaus Schäfer SAC“

Dies erweckt den Eindruck, dass ich Luft aus den Reifen abgelassen hätte. Dem ist nicht so. Ich verweise lediglich darauf, den Reifendruck zu überprüfen. Damit trage ich zur Verkehrssicherheit bei.¹²¹

Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Ohne dem Anderen weh zu tun, kann man dessen Verhalten sogar für sich nützlich machen. Die Maßnahmen der kreativen Phase zeichnen sich dadurch aus, dass damit kein Einstieg in eine Eskalation verbunden ist.

2.3.3 Forderung

Forderungen können den Einstieg in eine Eskalation darstellen. Sie sind manchmal notwendig, um dem Gegenüber die Wichtigkeit des Anliegens deutlich zu machen. Mit einer Forderung wird aufgezeigt, dass man bereit ist, für diese Sache auch zu kämpfen.

¹²¹ Der ADAC empfiehlt, den Reifendruck alle 14 Tage zu prüfen.

2.3.4 Androhung

Androhungen machen dem Gegenüber deutlich, dass man bei Nichterfüllung seines Anliegens bereit ist, für diese Sache auch zu kämpfen. In der Regel erfolgt dies dann über den Weg eines Gerichts.

2.3.5 Maßnahmen

Haben Androhungen nicht geholfen, stehen als nächstes Maßnahmen an. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass man auch hier nicht gleich „mit Kanonen auf Spatzen schießt“, sondern noch angemessen reagiert.

2.3.6 Der Interessenkonflikt

Manchmal gelangt man selbst mit Maßnahmen nicht zum angestrebten Ziel. Dann besteht ein ungeklärter Interessenkonflikt. Dieser kann Jahre und Jahrzehnte andauern. Es kommt darauf an, wie man mit diesem Interessenkonflikt lebt.

Man kann in der Zeit des Interessenkonflikts in ständigem Streit und Kampf liegen. Man kann sich jedoch auch diese Haltung aneignen:

Wir sind uns darin eins,
dass wir uns in dieser Sache (noch) uneins sind.
(unbekannt)

2.4 Gefahrenstellen des Lebens

2.4.1 Sehnsüchte

Sehnsüchte verführen uns zu einem bestimmten Verhalten. Um das Ziel dieser Sehnsüchte zu erreichen, sind Menschen mitunter zu allem bereit.

Menschen sehnen sich nach:

- Wollust, Lüsterheit

Sexualität ist eine große Triebkraft. Ohne sie wären wir Menschen ausgestorben. Dies nutzt die Werbung aus, um vor allem die Frau als verkaufsförderndes Sexualobjekt zu benutzen.

Sex wird von Partnerschaft isoliert und in den unterschiedlichsten Formen vermarktet. Dies reicht hin bis zur Sexsucht.

Ich aber sage euch: Wer eine Frau auch nur lüstern ansieht, hat in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen. (Mt 5,28)

Schon früh im Christentum erkannte man die Gefahr dieser Sucht. Daher wurde auf der Grundlage von Mt 19,12 (Manche sind von Geburt an zur Ehe unfähig, manche sind von den Menschen dazu gemacht und manche haben sich selbst dazu gemacht - um des Himmelreiches willen. Wer das erfassen kann, der erfasse es.) die Keuschheit bzw. Ehelosigkeit zusammen mit Armut und Gehorsam in die sogenannten „evangelischen Räte“ aufgenommen.

- Reichtum

Unter Reichtum wird meist der Besitz von viel Geld verstanden. Viele Menschen streben nach Geld. Sie wollen im Jahr nicht nur eine Million verdienen, sondern -zig Millionen,¹²² und dies Jahr für Jahr.

Was nützt es einem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, dabei aber sein Leben einbüßt? (Mk 8,36 // Mt 16,26; Lk 9,25)

Schon früh im Christentum erkannte man die Gefahr auch dieser Sucht. Daher wurde auf der Grundlage von Mt 19,21 (Wenn du vollkommen sein willst, geh, verkauf deinen Besitz und gib das Geld den Armen; so wirst du einen bleibenden Schatz im Himmel haben; dann komm und folge mir nach.) die Armut zusammen mit Keuschheit und Gehorsam in die „evangelischen Räte“ aufgenommen.

Von einem alten griechischen Philosophen wird erzählt, dass er regelmäßig in die Stadt ging, durch die Kolonaden ging, aber nie etwas einkaufte. Von seinen Schülern danach gefragt, warum er denn in die Kolonaden ginge, wenn er doch nie etwas einkaufe, antwortet er: „Ich will nur sehen, was ich alles nicht brauche.“

Wer von uns hat noch etwas von dieser Haltung? - Etwas für sein Leben nicht zu brauchen, geht das denn? Die Werbung macht es uns deutlich, dass wir diese Artikel bräuchten, damit wir freier werden, schöner werden, glücklicher werden, ... Brauchen wir das wirklich?

- Macht

Insbesondere Männer neigen dazu, Macht über andere Menschen haben zu wollen. Sie messen ihre Größe daran, wie viele Menschen ihnen unterstellt sind bzw. wie groß das Territorium ihrer Macht ist. Sie reagieren empfindlich

¹²² Andere Menschen wären bereits glücklich, wenn sie eine Million hätten, über die sie als Sicherung ihres Lebens verfügen könnten.

darauf, wenn sich jemand ihrer Macht entzieht.¹²³

Wieder nahm ihn der Teufel mit sich und führte ihn auf einen sehr hohen Berg; er zeigte ihm alle Reiche der Welt mit ihrer Pracht und sagte zu ihm: Das alles will ich dir geben, wenn du dich vor mir niederwirfst und mich anbetest. (Mt 4,8f // Lk 4,5f)

Schon früh im Christentum erkannte man die Gefahr auch dieser Sucht. Daher wurde auf der Grundlage von Mt 20,26f (Bei euch soll es nicht so sein, sondern wer bei euch groß sein will, der soll euer Diener sein, und wer bei euch der Erste sein will, soll euer Sklave sein.) der Gehorsam zusammen mit Keuschheit und Armut in die „evangelischen Räte“ aufgenommen.

Um sich diesen Süchten nach Wollust (Lüsternheit, Sex), Reichtum und Macht entgegen zu stellen, ihnen zu widerstehen, versprechen Männer und Frauen in Ordensgemeinschaften Keuschheit (das ist mehr als nur Ehelosigkeit), Armut und Gehorsam. In dieser heute oft schwer verständlichen Lebensweise von Ordensleuten – insbesondere der nicht gelebten Körperlichkeit – liegt eine wichtige Aufgabe von Orden. Sie hinterfragen alleine durch ihre Lebensweise die Sucht nach Körperlichkeit, Reichtum und Macht.

Daneben gibt es auch andere Süchte, nach deren Erfüllung sich Menschen sehen. Diese Menschen tun sehr viel dafür, dass diese ihre Sehnsüchte erfüllt werden. Im schlimmsten Fall richten sie ihr ganzes Leben danach aus.

- Ruhm (bekannt werden)

Ruhmsucht ist nicht immer von der Sehnsucht nach Unsterblichkeit zu trennen. Wer großen Ruhm erlangte, wurde nach griechischer Mythologie zu den Sternen erhoben und war damit unsterblich. Herkules, Pegasus, Perseus wurden von Claudius Ptolemäus (100-180) am Sternenhimmel beschrieben.

Ruhm kann man durch besondere Leistungen erlangen. Besonders gute Leistungen waren schwer zu erlangen, da viele danach strebten.¹²⁴ Leichter ist es, durch schlechte Leistungen berühmt zu werden. Dies zeigte

123 In kath. Kreisen wird man dann mit Exkommunikation bestraft. Dies wird deutlich an den Beraterinnen von donum vitae.

124 Gottfried Fuchs (1899-1972) spielte in den Jahren 1911 bis 1913 sechs Mal für die Deutsche Nationalmannschaft und schoss dabei 14 Tore. Bei den olympischen Spielen 1912 in Stockholm schoss er im Spiel gegen Russland 10 Tore. Dieser Weltrekord wurde erst 2001 von dem Australier Archie Thompson mit 13 Toren in einem Nationalspiel überboten. - Weil Fuchs Jude war, floh er über die Schweiz und Frankreich nach Kanada.

Herostratos,¹²⁵ nach dem übersteigerte Ruhmsucht als „Herostratentum“ bezeichnet wird. - Wer heute Berühmtheit erlangt, ist ein Star, ein Stern. Wer von der Ruhmsucht befallen ist, setzt sein ganzes Leben dafür ein und richtet es danach aus, berühmt zu werden und berühmt zu bleiben.

- Lob und Anerkennung

Lob und Anerkennung braucht jeder Mensch. Wir können es erhalten als Worte, als Auszeichnungen, aber auch als Geld.

Maß und Form sind entscheidend, mit denen wir nach Lob und Anerkennung streben. Wenn unser Handeln und Streben darauf ausgerichtet wird, Lob und Anerkennung zu erlangen, ist dieses zu hinterfragen. Gut ist es zu heißen, wenn uns Lob und Anerkennung sozusagen als „Nebenwirkung“ zum Erfolg einer guten Leistung zuteil werden.¹²⁶

Gefährlich bis vernichtend wird es, wenn wir unser ganzes Leben danach ausrichten, Lob und Anerkennung um ihrer selbst willen zu erhalten. Man strebt einem Ziel nach, das man nie erreicht, das einen nie zufrieden stellt. Damit ist das eigene Unglücklichsein grundgelegt.

Wer hingegen etwas aus Liebe zur Sache, zum Beruf, einfach aus Spaß an der Freude betreibt, der hat einen Grundstein für sein Glück gefunden.

- „Du bist schön.“

Niemand will als hässlich gelten. Schönheit ist für die meisten Menschen ein angestrebtes Ziel. Es kommt jedoch darauf an, wie viel Gewicht wir diesem Ziel beimessen, wie viel Zeit und Geld wir hierfür investieren.

Bis hinein in das 20. Jh. waren als Gegenmaßnahme zur Eitelkeit in Klöstern – insbesondere in Frauenklöstern – Spiegel auf den Zimmern verboten. Hierzu eine Anekdote:

Franz von Sales (1567-1622), Bischof von Genf, lebte in einer Zeit, in der die Eitelkeit der Frauen sehr ausgeprägt war und von der Kirche deutlich als

125 Herostratos steckte im Jahre 356 v.C. den Tempel der Artemis in Ephesos in Brand, um damit unsterblich zu werden. Nachdem der Brandstifter seine Tat und sein Motiv (Unsterblichkeit zu erlangen) gestand, verhängte die Stadt Ephesos ein Nennungsverbot seiner Brandstiftung und seines Namens. Herostratos wurde hingerichtet. - Der zeitgenössische Historiker Theopompos von Chios (377-300 v.C.) überlieferte entgegen dem Beschluss der Stadt die Tat und den Namen.

126 Ein junger Mann fragte Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791), wie man es anstellen soll, eine Symphonie zu schreiben. Dieser antwortete: „Sie sind noch jung. Fangen Sie doch mit Liedern an!“ „Aber Sie selber haben ja schon mit 12 Jahren Symphonien geschrieben!“ entgegnete dieser, worauf Mozart meinte: „Gewiss, gewiss, aber ich habe nie gefragt, wie man das anstellen soll.“ (BNN 5.11.05)

sündhaft dargestellt wurde. Daher hatten Frauen ihre Eitelkeit zu beichten. So kam es auch, dass eine Frau bei Franz von Sales ihre Eitelkeit beichtete. Der Bischof soll ihr hierauf geantwortet haben: „Das ist keine Sünde. Das ist ein Irrtum.“

- „Ich liebe dich.“

Lieben und geliebt zu werden, ist für uns Menschen lebensnotwendig. Dauerhaft ungeliebt kann kein Mensch gesund leben und sich gesund entwickeln.¹²⁷

Besonders Frauen wollen immer wieder hören, dass sie geliebt werden. Dies kann dazu führen, dass sie den Männern regelrecht hörig werden, die ihnen immer wieder sagen, dass sie von ihnen geliebt seien. In ihrer Sehnsucht, geliebt zu werden, sind sie blind dafür, ob diese Aussage wahr ist. Meist gibt es erst nach Jahren ein böses Erwachen, wenn diese Frauen feststellen, dass es nur Lippenbekenntnisse des Mannes waren.

Die Liste der Sehnsüchte mag jede(r) um die eigenen Süchte ergänzen. Allen Sehnsüchten gemeinsam ist: Um sie erfüllt zu bekommen, tun diese Menschen alles. Sie laufen dabei Gefahr, sich bis zur Selbstzerstörung für das Erlangen dieser Ziele aufzureiben.

Um dem entgegen zu wirken gilt es, sich seiner eigenen Sehnsüchte bewusst zu werden und zu lernen, diese zu zügeln. Das kann bedeuten, dass man nicht ständig nach Lob und Anerkennung giert, sondern dass man erhaltene Anerkennung, Wertschätzung, Komplimente und Liebesbekundungen bewusst aufnimmt, sie genießt und sich immer wieder daran erinnert.

2.4.2 Leben oder gelebt werden

Es gibt Menschen, die haben als eigenen Wunsch nur, dass sie die Wünsche der anderen Menschen erfüllen. Dies sind die Altruisten.

Altruistische (selbstlose) Züge stehen jedem Menschen gut an. Dies macht Menschlichkeit aus. Aber wenn jemand nur darauf bedacht ist, die Wünsche der anderen – oder auch nur eines Menschen (hörig) – zu erfüllen, sollte genauer

¹²⁷ Die von Salimbene von Parma (1221-1288) verfasste Chronik schreibt Kaiser Friedrich II. (1194-1250) ein Experiment zu, das den Herrscher für seine Belagerung Parmas im Jahre 1247 diskreditieren sollte: Friedrich II. soll auf der Suche nach der Ursprache der Menschen mehrere Säuglinge in einem eigenen Kinderheim erzogen haben, ohne mit ihnen ein Wort zu sprechen und ohne sie zu lieblosen. Die Kinder seien meist frühzeitig gestorben. Die Überlebenden seien geistig behindert gewesen. (Quelle: Wikipedia: Friedrich II. (HRR) (27.4.13))

hingeschaut werden.

Einige Eltern wie auch Ehepartner neigen dazu, ihrem Kind bzw. Partner genau vorzuschreiben, was für ein Leben der Andere zu leben hat. Dies geht hin bis zur Wahl des Berufs und der Freunde, Wahl der Kleidung und der Hobbys. - Diese so beeinflussten Menschen leben nicht selbständig, sondern werden gelebt. Wie bei Marionetten erfüllt ein anderer Mensch diese mit Leben. Ohne den anderen Menschen sind sie wie tot, zu keiner eigenen Handlung fähig, Völlig unselbständig, sind sie auf diese(n) Menschen angewiesen.

Ein solches geleitetes und kontrolliertes Leben stellt auch eine Form des Missbrauchs dar. Ein Mensch missbraucht den anderen, um seine eigenen Ziele zu erfüllen. Das Kind muss den Beruf erlernen, den Mutter oder Vater gerne ausgeübt hätten, jedoch irgendwie daran gehindert wurden. Der Partner muss die Rolle einnehmen, wie man sich seinen Traumpartner vorstellt.

Träume nicht dein Leben,
sondern lebe deinen Traum.
(unbekannt)

Es gibt Menschen, die leben ihren Traum. Es gibt jedoch auch Menschen, die verträumen ihr Leben.

2.4.3 Original oder Kopie?

Jeder Mensch wird als Original geboren,
aber die meisten sterben als Kopie.
(Kaspar Schmidt (1806-1856))

Mütter erkennen ihr Neugeborenes aus einer Menge an Säuglingen.¹²⁸ Viele Frauen erkennen ihren Mann am Körpergeruch. Wir erkennen einen Menschen aus Tausenden an seinem Gesicht und seiner Stimme. Ärzte suchen für Organ- oder Knochenmarkspende Menschen aus -zig Tausenden von Menschen.¹²⁹ Die

¹²⁸ Mir wurde einmal ein altes Schwarz-Weiß-Foto eines Säuglings mit der Frage vorgelegt, ob ich diesen kennen würde. Ich sah von dieser Person noch nie ein Bild aus deren Kindheit und dennoch konnte ich mit Bestimmtheit sagen: „Das ist Onkel Erich.“ Verwundert über meine schnelle Antwort, wollte man wissen, wie ich darauf gekommen sei. Ich antwortete: „Das sind die Augen von Onkel Erich.“ (Es hätte wegen den Augen auch eines seiner 7 Kinder sein können – oder sonst jemand aus meiner großen Verwandtschaft.) Ich hatte Recht. Es war das Bild von Onkel Erich.

¹²⁹ Sie suchen nach dem übereinstimmenden Human-Leukozyten-Antigen (HLA).

Polizei erkennt einen Verbrecher aus Milliarden von Menschen an seinem Fingerabdruck. Die Kriminalpolizei erkennt einen Verbrecher aus der Menschheit heraus an seinem genetischen Fingerabdruck.

Bei Liebe auf den ersten Blick begegnen sich zwei Menschen und wissen sofort: Das ist der Mensch, den ich liebe, mit dem ich harmoniere.¹³⁰ Zuvor begegneten sie -zig Tausenden von Menschen, ohne dass dieses sichere Gefühl der Harmonie da war. Es wuchs nicht langsam, sondern war plötzlich mit einer absoluten Sicherheit vorhanden.

Nicht nur im Show-Geschäft sind alle großen „Stars“ Originale. Ob Heilige (Vinzenz Pallotti) oder Sänger (Wencke Myhre), ob Schauspieler (Charly Chaplin) oder Musikgruppen (Beatles), ob Schriftsteller (Johann Wolfgang von Goethe) oder Maler (Pablo Picasso), ob Nachrichtensprecher (Karl-Heinz Köpcke) oder Volksschauspielerin (Heidi Kabel), ob Moderator (Robert Lembke) oder Herrscher (Alexander der Große). - Diese Liste ließe sich noch lange fortsetzen. Selbst innerhalb der einer Klasse gibt es mehrere Originale. So gab es nach den Beatles noch Musikgruppen, die unerreicht Standards setzten, wie z.B. The Beach Boys und ABBA. Sie wurden von anderen Gruppen kopiert, konnten aber nie an deren Erfolge anschließen. Sie blieben für immer Originale.

Viele Witwen suchen nach dem Tod ihres Mannes nach keinem anderen Mann, weil sie wissen und fühlen, dass sie solch einen Menschen nie wieder finden werden. Kein anderer Mann hält einem Vergleich mit dem Verstorbenen stand.

Diese kleine Aufzählung macht uns deutlich, wie originell ein jeder von uns Menschen ist. Nur machen wir es uns kaum bewusst. Man kann es daher nicht oft genug und deutlich genug herausstellen: Ein jeder von uns Menschen ist für sich ein Original.

Die Frage ist, was wir mit unserer Originalität machen. Streben wir danach, einen Menschen zu kopieren, oder versuchen wir, unseren ganz persönlichen Weg im Leben zu finden und zu gehen?

Als Christen sind wir zur Christusbefolgung gerufen. So ist es immer wieder zu hören und zu lesen. Mitunter werden in diesem Zusammenhang Worte von Paulus zitiert wie „Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir“ (Gal 2,20), oder „Denn ihr alle, die ihr auf Christus getauft seid, habt Christus (als Gewand) angelegt“ (Gal 3,27). Thomas von Kempen (1380-1471) verfasste auf diesem Hintergrund die „Befolgung Christi“ (De imitatione Christi), was nach der Bibel

¹³⁰ Das Phänomen „Liebe auf den ersten Blick“ wurde zwar von vielen Menschen untersucht, konnte aber bisher noch von niemandem erklärt werden.

das meistverbreitete Buch war. Bis in unsere Tage bemühen sich Menschen, Christus immer ähnlicher zu werden.

Wenn Du in den Himmel kommst, werden sie Dich nicht fragen: "Warum warst Du nicht Moses oder Christus?" Sondern sie werden fragen: "Warum warst Du nicht Du? Warum wurdest Du nicht der, der nur Du werden konntest?" (nach Rabbi Susya)

An keiner Stelle der Bibel steht die Forderung, dass wir uns bemühen sollen, ein zweiter Christus zu werden. Die Bilder der Bibel (Metapher und Allegorien) deuten in eine andere Richtung. Hierzu soll das Bild vom „Licht in der Welt“ stellvertretend herausgenommen werden.

Ihr seid das Licht der Welt. (Mt 5,14)

Ganz profan erhellt Licht die Dunkelheit. Die Schifffahrt orientiert sich seit der Antike an gefährlichen Stellen am Licht der Leuchttürme. Das Licht einer Kerze oder eines sonstigen Feuers verbreitet auch Wärme. Noch heute haben einige Menschen ganz bewusst einen offenen Kamin in ihrem Wohnzimmer. Das hat nichts mit Nostalgie und Romantik zu tun.

Abgeleitet hiervon lässt sich sagen, dass Christen (menschliche) Wärme verbreiten sollen. - Dass sie die Dunkelheit des Lebens erhellen sollen, z.B. mit Freude, Anteilnahme, Trost, Antwort auf die Sinnfrage des Lebens. - Dass sie anderen Menschen zur Orientierung dienen sollen, z.B. als Vorbild.

Die Bibel drückt es so aus: Das Licht der Christen „soll vor den Menschen leuchten, damit sie eure guten Werke sehen und euren Vater im Himmel preisen.“ (Mt 5,16 // Mk 4,21; Lk 8,16) (Vorbildcharakter). - „Es gibt nichts Verborgenes, das nicht offenbar wird, und nichts Geheimes, das nicht an den Tag kommt.“ (Mk 4,22) (Das Gute in uns soll das Schlechte ans Licht bringen.) - „Lebt als Kinder des Lichts! Das Licht bringt lauter Güte, Gerechtigkeit und Wahrheit hervor.“ (Eph 5,8f) (Vorbildcharakter)

Als Christen sind wir gerufen, Licht in der Welt zu sein. Als Zeichen dafür wird unsere Taufkerze an der Osterkerze (Zeichen für Jesus Christus) angezündet. Diese Taufkerze soll bei unserem Tod gelöscht werden, da mit unserem Tod dieses Licht in der Welt erloschen ist.

Als dieses Licht in der Welt sollen wir Vorbild und Orientierung für andere sein. Dies sind wir, indem durch uns Gutes in die Welt kommt.

2.4.4 Besitzer oder Besitz?

Die nebenstehende Skala zeigt grob die Stufen der Abhängigkeit (Über- und Unterordnung) von Menschen auf.

Die Sklaverei (Leibeigenschaft, Besitz von Menschen) wurde in Deutschland Anfang des 19. Jh aufgegeben. § 233 StGB droht für Sklaverei und Leibeigenschaft mind. 6 Monate Freiheitsstrafe an.

Eltern sind nach GG Artikel 6 der Vormund (Erziehungsberechtigte) von Kindern, soweit der Staat ihnen dieses Grundrecht nicht einschränkt oder nimmt. - Je älter Kinder werden, desto mehr eigene Rechte können sie wahrnehmen. Mit Vollendung des 18. Lebensjahres sind Kinder in Deutschland volljährig, d.h. voll geschäftsfähig.

Im Beruf gibt es für die meisten Menschen eine Über- und Unterordnung. Auch im sozialen Gefüge kann niemand alles tun, was ihm beliebt. Er hat auf die Gesetze und Rechte der Anderen zu achten. - Doch auch hier stellt sich die Frage, wie man diese Über- und Unterordnung konkret lebt. Führt sich der Vorgesetzte auf wie ein Diktator, dem alle Untergebenen immer zu gehorchen haben, oder bemüht er sich eher um einen partnerschaftlichen Umgang, in dem er sich um den größt-möglichen Konsens bemüht und nur in Ausnahmefällen klar sagt, was und wie es gemacht wird?

Partnerschaftlicher Umgang erfolgt auf Augenhöhe. Er ist davon gekennzeichnet, dass man mit dem anderen Menschen so umgeht, wie man selbst von anderen Menschen behandelt werden möchte. Dazu gehört:

- dass man den anderen Menschen als gleichwertigen Partner sieht, der weder über- noch untergeordnet ist.
- dass man dem anderen Menschen bei jeder sich bietenden Gelegenheit Lob zukommen lässt.
- dass man bei Meinungsverschiedenheit nicht die Person angreift, sondern in ruhiger Weise sachlich bleibt.
- dass man bei aufkommenden Emotionen von sich spricht und sie nicht dem

Skala des Besitzes	
Besitzer	>> Besitz (Sklave)
Vormund	> Mündel
Vorgesetzter	> Untergebener
Partner	= Partner
Untergebener	< Vorgesetzter
Mündel	< Vormund
Besitz (Sklave)	<< Besitzer

anderen Menschen in die Schuhe schiebt. (siehe nächstes Kapitel)

- dass man bei Tadel die Sache benennt, nicht aber die Person angreift.

Kein Mensch ist Besitz eines anderen.
Kein Mensch hat das Recht, einen anderen Menschen zu besitzen.

In einigen Beziehungen (auch in einigen Ehen) leben Menschen mit der Haltung, die dem System der Sklaverei und Leibeigenschaft sehr nahe kommt. Dies geschieht oft sehr subtil, so dass es auf den ersten Blick gar nicht erkannt wird.

2.4.5 Du oder Ich

Es gibt Menschen, die verstecken sich vorzüglich hinter dem Du. Sie sprechen ständig vom anderen Menschen, kaum aber von sich. Damit machen sie dem anderen Menschen Schuldgefühle, wofür es eigentlich keinen Grund gibt. Sie machen sich damit unangreifbar, weil sie nicht von sich sprechen, sondern immer nur vom anderen. Sie sind damit höchst unangenehme Gesprächspartner. Oft erkennt man nicht sofort, woran es liegt. Um dies besser zu erkennen und auch die Wirkung zu verstehen, sind einige gängige Beispiele der Du- und Ich-Form aufgeführt.

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| • Du hast mich verletzt. | Ich fühle mich dadurch verletzt. |
| • Du hast mich enttäuscht. | Ich bin davon enttäuscht. |
| • Du machst mich wütend. | Ich bin wütend. ¹³¹ |
| • Du hast mich dadurch erschreckt. | Das hat mich erschreckt. |
| • Du machst das falsch. | Ich würde das anders machen. |
| • Du siehst das falsch. | Ich sehe das anders. |
| • Du bist ein Egoist. | Ich sehe das als Egoismus an. |
| • Du bist daran schuld. | Ich sehe die Schuld bei Dir. |
| • Du bist geizig. | Ich erfahre Dich hier als geizig. |

Besonders, wenn es um Kritik geht oder gar ein Streitgespräch ist, benutzen viele Menschen die Du-Form. Hierin sind wir meist sehr geübt.

¹³¹ Wut ist ein Ausdruck davon, dass wir mit einer Angelegenheit nicht angemessen umgehen können. Dies muss daher nicht näher begründet werden.

Deutlich wird es, wenn wir hierzu die positive Form gegenüberstellen. Hierbei tun wir uns schwer, mit dem Du zu beginnen:

- | | |
|--|---------------------------------|
| • Dich liebe ich. | Ich liebe Dich. |
| • Dich schätze ich sehr hoch. | Ich schätze Dich sehr hoch. |
| • Mit Dir bin ich gerne zusammen. ¹³² | Ich bin gerne mit Dir zusammen. |

Daher macht es Sinn, seine Umgangsform näher zu betrachten und ggf. der Ich-Form anzupassen.¹³³ Insbesondere in Diskussionen mit unterschiedlichen Meinungen ist darauf zu achten, bei der Ich-Form zu bleiben. Dies führt zu einer guten Streitkultur. Der Königsweg dabei ist, wenn man den wahrgenommen Mangel in positiver Weise zum Ausdruck bringt:

- Du hast mich damit gar nicht getröstet.
Ich hatte jetzt einen Ausdruck von Anteilnahme erwartet.
Mich hätte gefreut, wenn Du mich einfach nur in den Arm genommen hättest.
Mir hätte es gut getan, wenn Du mich nach meinem Befinden gefragt hättest.
- Du hast mich enttäuscht.
Ich hatte von Dir Hilfe und Unterstützung erwartet.
Mir hätte von Dir ein Rat sehr gut getan.
Ich hätte mich über ein kleines Geschenk sehr gefreut.
- Danke für das Gespräch.¹³⁴
Ich hätte hier eine Bitte um Entschuldigung besser gefunden.
Ich hatte von Dir Verständnis für meine Lage erwartet.
Mich hätte gefreut, wenn Du mich aufgebaut hättest.

Auf diese Art und Weise wird dem Gesprächspartner in angenehmer Weise nicht nur mitgeteilt, dass hier eine andere Reaktion erwartet wurde. Es wird ihm auch deutlich diese andere Reaktion genannt. Damit hat der andere Mensch die Möglichkeit, sein Verhalten entsprechend zu verändern. Er weiß für das nächste Mal, was in dieser Situation von ihm erwartet wird. Ob er diesem Wunsch ent-

132 Hier gibt es keine vernünftige Form, die mit Du oder Dir beginnt.

133 Mich um die Ich-Form bemühend und mich selbst vor einem übergriffigen Menschen zu schützen, setzte ich klare Grenzen. In Folge dessen bekam ich bei der nächsten Gelegenheit ein Buch über gelungene Kommunikation geschenkt (Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens). In meinen Augen war es eine klare Schuldzuweisung. Dennoch nahm ich das Buch um des Friedens willen freundlich dankend. an.

134 Das ist eine verbale Ohrfeige. An der Stelle sagen andere Menschen: „Du Idiot!“

spricht, bleibt seine Entscheidung. Er hat jedoch schon mal eine Orientierung, in welche Richtung er sich entwickeln darf.

2.4.6 Krankheit als Erfüllung der Bedürfnisse

In Krankheiten erhalten wir Zuwendungen, Freiheiten und Rechte, die uns als Gesunde wieder genommen werden. Kranken werden Privilegien zugebilligt, die den Gesunden nicht gewährt werden.

An sich ist dies so in Ordnung. Gefährlich und folgenschwer wird es jedoch, wenn man als Kind lernt, dass es besser ist, krank zu sein, als gesund. Diese Gefahr besteht dann, wenn man gesund kaum Zuwendung erfahren hat, krank hingegen die volle Zuwendung. Bei diesen Menschen setzt sich das Bewusstsein fest, dass sie sich ihre Zuwendungen über Krankheiten holen.

Noch gefährlicher wird es, wenn eine tödliche Krankheit (z.B. Krebs) als vorzeitiger und gesellschaftlich wie auch religiös legitimer Ausgang aus dem Leben willkommen geheißen wird.

Frau B. hatte Brustkrebs. Nach der Amputation der einen Brust erhielt sie Chemotherapie. In diesen Tagen bat Frau B. um ein seelsorgliches Gespräch. Dabei vertraute sie mir an, dass sie in ihrer Ehe sehr unglücklich ist und froh ist, dass sie sterben kann. Ich zeigte ihr alle Möglichkeiten von der Annullierung der Ehe über Eheberatung, Kommunikationstraining, Trennung bis hin zur Scheidung alles auf, womit sie in ihrer Ehe glücklich werden bzw. diese Ehe beenden könnte. Für Frau B. war jedoch der eigene Tod die Veränderung, die ihr am wenigsten Angst machte. Daher nahm sie keines meiner Angebote an und hoffte auf ihren baldigen Tod. Die Chemotherapie machte sie widerwillig mit, damit es nicht auffällt, dass sie ihren Tod herbei sehnt. - Etwa ein Jahr nach der Chemotherapie brach der Krebs erneut aus. Frau B. bat wieder um ein Gespräch mit mir. Jetzt aber wollte sie leben und besprach erneut mit mir ihre Möglichkeiten.

Es wird für immer unklar bleiben, wie viele Menschen mit einer ähnlichen Haltung eine tödliche Krankheit haben. Und wenn es nur ein Promille ist, so ist es doch eine Promille zu viel.

Diese Menschen seien auf das Kapitel „Dem Leben dienen“ verwiesen. Darin wird aufgezeigt, dass es Jesus weniger um die Einhaltung von Geboten ging, sondern dass die Menschen leben. Dies zeigte er als „Wiederholungstäter“ im Brechen des Sabbatgebotes deutlich auf.

Das Sabbatgebot wurde von Juden so streng beachtet, dass es sogar eine Längenbezeichnung wurde, die man an einem Sabbat gehen konnte. Es waren etwa 1 km. Wer mehr ging, versündigte sich.

Dann kehrten sie vom Ölberg, der nur einen Sabbatweg von Jerusalem entfernt ist, nach Jerusalem zurück. (Apg 1,12)

Die vorgenannten zahlreichen Sabbatschändungen durch Jesus zeigen deutlich auf, dass es Gott weniger darum geht, dass wir die Gesetze halten, sondern dass wir leben. Denn der Mensch ist nicht für die Gesetze da, sondern die Gesetze für den Menschen. Menschen sollen nicht für Gesetze leben, sondern durch die Gesetze zum Leben finden.

Der Sabbat ist für den Menschen da, nicht der Mensch für den Sabbat. (Mk 2,27)

2.4.7 Gedanken – Taten – Schicksal

So lange wir die Selbstbeherrschung haben, können wir unsere wahren Gedanken verbergen. Wir können heucheln und schön tun.¹³⁵ Verlieren wir jedoch die Selbstbeherrschung, zeigen wir oft unsere wahren Gedanken.

Es gibt Menschen, die aus genau diesem Grunde einen anderen Menschen bewusst und zielgerichtet in den Verlust der Selbstbeherrschung treiben. Sie wollen damit die wahren Gedanken kennen lernen. Eine abgemilderte Form dessen ist, bei jemanden im Auto mitzufahren.

Eine stundenlange Autofahrt – insbesondere, wenn diese stressig ist - zeigt unser Gesicht als Autofahrer. Wer aggressiv fährt, wird auch im Leben leicht aggressiv werden. Wer ständig auf die anderen Autofahrer schimpft, wird auch im Leben über andere Menschen schimpfen. Wer auch mal auf seine Vorfahrt verzichtet, wird auch im Leben anderen Menschen was zukommen lassen.

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte.

Achte auf Deine Worte, denn sie werden Deine Gefühle.

Achte auf Deine Gefühle, denn sie werden Dein Verhalten.

Achte auf Deine Verhaltensweisen, denn sie werden Deine Gewohnheiten.

¹³⁵ Viele Menschen meinen, dass dies andere Menschen nicht merken. Die meisten Menschen spüren zumindest, dass diese Worte nicht echt sind, dass der Sprecher hier nicht authentisch ist. Auch wenn sie es nicht näher benennen können, so bleibt doch ein fader Beigeschmack zurück, der die Annahme dieser Worte behindert. - Einige Menschen können sehr genau sagen, dass hier jemand heuchelt. Nur selten sprechen sie dies offen an.

*Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.
Achte auf Dein Schicksal,
indem Du jetzt auf Deine Gedanken achtest.
(Talmud)*

Die Worte des Talmud besitzen einen sehr hohen Wahrheitsgehalt. Daher ist es wichtig, bereits auf unsere Gedanken zu achten. Gedanken werden leicht zu Worten, Worte zu Taten, Taten zu Gewohnheiten, Gewohnheiten zu unserem Schicksal. - Auch dies unterstreicht die Richtigkeit des Spruchs, dass jeder seines Glückes Schmied ist.

2.4.8 Zusammenleben der Generationen

Unser Zusammenleben erfolgt nicht nur in unserer Altersschicht, sondern auch über die Generationsgrenzen hinweg. Mit den wieder auflebenden Mehr-Generationen-Häusern kommt dieses wieder stärker ins Bewusstsein. Es stellt sich die Frage, wie wir über die Generationen hinaus miteinander umgehen. Als wen sehen die Jungen die Alten? Wie sehen die Alten die Jungen? Allein von der Sichtweise hängt viel ab.

Der neue Papst ist, den bislang vorliegenden Informationen nach zu urteilen, ein reaktionärer alter Sack wie sein Vorgänger, der seinerseits einem reaktionären alten Sack gefolgt war, der wiederum einen reaktionären alten Sack beerbt hatte. Alter Sack I. folgte Alter Sack II., Alter Sack II. aber folgte Alter Sack III., in einem fort, jahrein, jahraus.

Mit diesen Worten begann am 13.3.2013 der Artikel eines Redakteurs einer deutschen Tageszeitung.¹³⁶ Es ist ein Armutszeugnis, dass eine deutsche Tageszeitung einen solchen Artikel überhaupt veröffentlichte. Es ist ein Armutszeugnis, dass eine deutsche Tageszeitung einen solchen Redakteur weiterhin beschäftigt. Ich schäme mich als Deutscher für ein solch pubertäres Fehlverhalten der Tageszeitung und des Redakteurs.

Dem Redakteur ging es offensichtlich um Aufmerksamkeit. Wenn man schon nicht mit Gutem glänzen kann, dann will man wenigstens mit Schlechtem glänzen. In 2.000 Jahren Kirchengeschichte hat es noch niemand gewagt, außerhalb von Konfrontation und Auseinandersetzung einen Papst in solcher Weise herabzuwürdigen. Dabei hatte Papst Franziskus I. sein Amt erst wenige

¹³⁶ Weder die mittelgroße Tageszeitung noch der Redakteur sollen hier namentlich genannt werden. Für keinen der beiden soll hier noch Werbung betrieben werden.

Tage zuvor angetreten. Man wusste somit noch viel zu wenig über ihn und wie er sein neues Amt ausfüllen würde, als dass man solch eine Aussage hätte machen können.

Der Redakteur gleicht jenem Jugendlichen, der einem vorbeiradelnden erwachsenen Fremden Schimpfworte nachruft, weil er sich in der Gruppe (hier Redaktion) stark fühlt. In respektloser Weise wird provoziert, um möglichst viel Aufmerksamkeit zu erwecken, um Stärke zu zeigen, um innerhalb der Gruppe für diesen Mut Anerkennung zu bekommen.

Der Redakteur scheint neben Anstand und Sitte auch vergessen zu haben, dass er selbst älter wird. Möchte er dann von jüngeren Menschen als „alter Sack“ bezeichnet werden?

Dieses Beispiel zeigt deutlich auf, dass pubertierendes Verhalten nicht nur bei Jugendlichen vorhanden ist, sondern dass es Erwachsene gibt, die ihr pubertierendes Verhalten nie (völlig) abgelegt haben. Dabei sollte sich das Erwachsen-Sein gerade dadurch auszeichnen, dass man das pubertierende Verhalten abgelegt hat.

Sehen die Jungen in den Alten die Lebenserfahrung und Weisheit, die durch Wissen nicht zu ersetzen ist? Sehen die Alten in den Jungen die Chancen, neue Wege zu gehen, die vor ihnen noch keiner gegangen ist? Wenn auf diese Vorzüge der anderen Generationen geblickt wird, befinden wir uns als Gesellschaft in einer Win-Win-Situation. Wir blockieren uns gegenseitig nicht dadurch, dass wir die andere Generation wegen des Mangels auf dem Gebiet der eigenen Stärken herabwürdigen, sondern ermutigen die andere Generation dazu, ihre Stärken in die Gesellschaft in vollem Maße einzubringen. Dieses aktive Einbringen der eigenen Stärken bringt allen lebendigen Systemen entscheidende Vorteile.

2.4.9 Von der Gerechtigkeit des Lebens

Wir Menschen sehnen uns nach Gerechtigkeit und glauben daran, dass es dies in der Welt gäbe. In unserer Rechtssprechung bemühen wir uns um Gerechtigkeit. Wir vergessen dabei oft die Frage, was gerecht ist.

Im Jahre 1976 machte Helga H. Urlaub in einem Hotel, in dem zeitgleich 20 Behinderte waren. Die Frau klagte auf Schadenersatz und bekam vom Frankfurter Landgericht am 8.5.1980 Recht und 50% Schadenersatz. In der Urteilsbegründung hieß es, „dass eine Gruppe von Schwerbehinderten bei empfindsamen Menschen eine Beeinträchtigung des Urlaubsgenusses

darstellen kann“.¹³⁷ Das Urteil schuf den Ausdruck vom Recht auf „behinderteneinrichtungsfreien Urlaub“.

Es war nicht das erste Urteil dieser Art in Deutschland, es sollten noch weitere folgen. - Was für ein Recht wurde hierbei gesprochen? Entsprach dies nicht einer Rückkehr in die Ideologie des Dritten Reiches vom „lebensunwertem Leben“?

Hätte das Urteil nicht dahingehend lauten müssen, dass Helga H. (und alle anderen in diesem Sinne klagenden Personen) zu einem Dienst von 50 bis 200 Stunden in einer solchen Behinderteneinrichtung verurteilt werden? Sie hätten damit persönlichen Umgang mit Behinderten erwerben können und eine gewisse Dankbarkeit, dass sie einen gesunden Körper bzw. gesunden Geist besitzen. Dies wäre kein Schritt der Ausgrenzung von Behinderten gewesen, sondern ein konkreter Schritt der Integration, insbesondere bei den Menschen, die der Meinung sind, dass sie ein Recht hätten, Behinderte aus unserem gesellschaftlichen Leben auszugrenzen.

Welchen Verdienst können Gesunde aufweisen, dass sie einen gesunden Körper und einen gesunden Geist aufweisen? Ist dies nicht ein Geschenk des Lebens, auf das wir keinen Anspruch haben?

Was kann ich dafür, dass ich als Mann geboren wurde und nicht als Frau? Was kann ich dafür, dass ich im reichen Deutschland geboren wurde und nicht in einem Land der Dritten Welt? Was kann ich dafür, dass ich in einem Land lebe, das sich den Luxus leistet, in Trinkwasser baden zu können, statt in einem Land, in dem es noch nicht mal sauberes Trinkwasser gibt?

Auf welches Recht und welche Gerechtigkeit berufen sich diese Kläger und andere Menschen? Mit welchem Recht wird in Ländern der Dritten Welt den Bauern das Wasser für die Bewässerung ihrer Felder genommen, damit die aus der Ersten Welt stammenden Touristen in den Hotels im Wasser baden können? Von welcher Gerechtigkeit wird hierbei gesprochen? Ist es nicht eine Gerechtigkeit der Stärkeren zum Nachteil der Schwächeren?

Auch die Bibel kennt diese Ungerechtigkeit. Jesus greift sie in Gleichnissen auf und führt uns so die damit verbundene Verantwortung deutlich vor Augen (siehe oben bei: Mt 25,14-29). Dieses Gleichnis zeigt nicht nur die Ungleich-Verteilung

¹³⁷ Das Gericht rechtfertigte das Urteil damit, dass es sich um schwer geistig Behinderte gehandelt habe. Tatsächlich handelte es sich ausschließlich um Körperbehinderte, einige von ihnen studierten. - Es gab Proteste und eine Demonstration mit rund 5.000 Teilnehmern. Das Urteil wurde nicht zurückgenommen.

von materiellen und geistigen Gütern auf. Es zeigt auch die Verantwortung jedes Einzelnen auf. Wer mehr hat, von dem wird mehr erwartet. Die beiden ersten Diener – die mit den fünf Talenten und den zwei Talenten – haben beide etwas daraus gemacht und das Guthaben verdoppelt. Der dritte Diener hingegen vergrub sein Talent und wurde dafür bestraft.

Es ist bezeichnend, dass in der deutschen Sprache unter „Talent“ die körperlichen und geistigen Fähigkeiten eines Menschen bezeichnet werden. Wir sollen unsere Talente einsetzen und sie vermehren. - „Talent“ war jedoch auch eine griechische Rechnungseinheit. Sie entsprach 10.000 Drachmen. Eine Drachme entsprach einem Denar, dem Tageslohn eines Arbeiters. Damit entsprach ein Talent dem Jahreslohn von 30 Arbeitern bei einer 6-Tagewoche ohne Urlaub – ein stattliches Vermögen.

Dies macht uns deutlich, welchen Schatz ein jeder Mensch mit seinen Talenten besitzt. Mit diesem Schatz sollen wir verantwortungsvoll zum Wohl der Anderen, wie auch zum eigenen Wohl umgehen. Wir sollen unsere Talente nicht vergraben, sondern mit ihnen wuchern.

2.4.10 Niemals aufgeben

Es gibt Situationen im Leben, die ausweglos erscheinen. Man hat sich nach Kräften bemüht und das Ziel doch nicht erreicht. Es erscheint sinnlos, sich weiter zu bemühen. Als Bestes erscheint es, sich dem Schicksal zu ergeben und sich dem Unausweichlichen zu fügen.

Dieses muss nicht sein. Manchmal liegt die Lösung in der Ausdauer:

Zwei Frösche fielen in einen Milcheimer. Sie wollten wieder raus, doch sie glitten an der glatten Wand ab. Da sagte der eine Frosch zum anderen: „Wir haben es ringsum an jeder Stelle versucht. Wir kommen hier nicht mehr heraus.“ Er gab auf und ertrank. Der andere Frosch hingegen versuchte es immer weiter, doch er glitt ständig ab. Da spürte er, wie sein Hinterbein an etwas Festes stieß. Er drehte sich um und sah eine kleine Butterflocke. Er erkannte den Zusammenhang zwischen seinem Strampeln und der Butterflocke. Somit strampelte er fleißig weiter, bis die Butterflocke so groß war, dass er darauf steigen konnte. Mit einem Satz war er wieder draußen. (nacherzählte Fabel nach: Äsop (um 600 v.C.))

Ähnlich ist diese Geschichte:

Einem Bauer stürzte ein alter Esel in einen ausgetrockneten Brunnen. Der

Bauer versuchte, den Esel heraus zu holen, aber alle Versuche scheiterten. Daher beschloss der Bauer, den Brunnen zuzuschütten, damit nicht noch ein Mensch in den ausgetrockneten Brunnen fällt. Dem alten Esel sollte der Brunnen zum Grab werden. So schüttete der Bauer den Brunnen zu. Doch der Esel stieg auf dem hineingeworfenen Erdreich nach oben und kam so am Ende doch heraus. (nacherzählt, Quelle unbekannt)

Oder die Geschichte von den Muscheln und den Seesternen:

Seesterne fressen gerne Muscheln. Aber Muscheln sind mit ihrem Schließmuskeln stärker als Seesterne. Doch Seesterne besitzen größere Ausdauer. Daher ist es den Seesternen möglich, Muscheln zu fressen.

Auch die Bibel kennt Situationen, in denen man nicht aufgab:

David brach noch am gleichen Tag auf und floh vor Saul. Er kam zu Achisch, dem König von Gat. Doch die Diener des Achisch sagten zu ihrem Herrn: Ist das nicht David, der König des Landes? Ist das nicht der, von dem man beim Reigentanz gesungen hat: Saul hat Tausend erschlagen, David aber Zehntausend? David nahm sich diese Worte zu Herzen, und er fürchtete sich sehr vor Achisch, dem König von Gat. Darum verstellte er sich vor ihnen und tat in ihrer Gegenwart so, als sei er wahnsinnig; er kitzelte auf die Flügel des Tores und ließ sich den Speichel in den Bart laufen. Achisch sagte zu seinen Dienern: Seht ihr nicht, daß der Mann verrückt ist? Warum bringt ihr ihn zu mir? Gibt es bei mir nicht schon genug Verrückte, so daß ihr auch noch diesen Mann zu mir herbringt, damit er bei mir verrückt spielt? Soll der etwa auch noch in mein Haus kommen? Darum ging David von dort weg und brachte sich in der Höhle von Adullam in Sicherheit. (1.Sam 21,11-22,1)

Aus dem realen Leben eines Leukämie-Patienten:

Herr M. hatte Leukämie. Die 1. Chemotherapie griff nicht. Ebenso die 2., 3. und 4. Chemotherapie. Doch Herr M. und der behandelnde Professor gaben nicht auf. Der Professor bot noch eine 5. Chemotherapie an. Diese wirkte, doch Herrn M. ging es dabei sehr schlecht. Er verlor allen Lebensmut, doch er sagte sich: „Wenn ich schon sterben soll, dann nicht am Krebs, sondern an der Chemo.“ Herr M. überstand die Chemotherapie und hatte 20 Jahre nur noch Kontrollen. Er starb -nicht an Leukämie – im Alter von 87 Jahren.

Diese Ermutigung, nicht aufzugeben, steckt auch in diesem Sprichwort:

Wer kämpft, kann verlieren.
Wer nicht kämpft, hat schon verloren.
(Sprichwort)

Manchmal haben Menschen Angst vor dem langen oder beschwerlichen Weg, der ihnen bevor steht. Daher brechen sie erst gar nicht auf. Hier gilt diese Weisheit aus China:

Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.
(aus China)

Schritt für Schritt kommt man auch beim längsten Weg ans Ziel. Wer sich jedoch nicht auf den Weg macht, wird an dem Ziel nie ankommen. - So gilt es auch hier, wie so oft im Leben: Nie aufgeben.

2.4.11 Du hast keine Chance – nutze sie

Im Leben sehen wir uns manchmal hoffnungslosen Situationen gegenüber. Was wir auch wählen, wir sehen nur Schlimmes oder gar den Untergang. Jesus wurde mal in eine solche Falle gelockt:

Einige Pharisäer und einige Anhänger des Herodes wurden zu Jesus geschickt, um ihn mit einer Frage in eine Falle zu locken. Sie kamen zu ihm und sagten: Meister, wir wissen, daß du immer die Wahrheit sagst und dabei auf niemand Rücksicht nimmst; denn du siehst nicht auf die Person, sondern lehrst wirklich den Weg Gottes. Ist es erlaubt, dem Kaiser Steuern zu zahlen, oder nicht? Sollen wir sie zahlen oder nicht zahlen? Er aber durchschaute ihre Heuchelei und sagte zu ihnen: Warum stellt ihr mir eine Falle? Bringt mir einen Denar, ich will ihn sehen. Man brachte ihm einen. Da fragte er sie: Wessen Bild und Aufschrift ist das? Sie antworteten ihm: Des Kaisers. Da sagte Jesus zu ihnen: So gebt dem Kaiser, was dem Kaiser gehört, und Gott, was Gott gehört! Und sie waren sehr erstaunt über ihn. (Mk 12,13-17 // Mt 22,15-22; Lk 20,20-26)

Um die Falle zu erkennen, muss man den historischen Sachverhalt kennen. Mit dem Gebrauch einer Währung erkennt man die Hoheit eines Staates an. Die Falle bestand darin: Erlaubt Jesus das Bezahlen der Steuern, würde er die römische Oberhoheit anerkennen und die Juden würden ihm den Prozess machen. Verbietet Jesus das Bezahlen der Steuern, würden im die Römer den Prozess machen. Wie auch immer die Antwort Jesu ausfallen würde, eine der beiden Seiten würde ihm den Prozess machen, so dachten seine Gegner. - Jesus hingegen ließ sich von den Juden eine Münze zeigen, mit denen sie selbst

ihre Steuern bezahlen. Sie zeigten ihm einen Denar, d.h. eine römische Münze. Damit gaben die Juden zu, nicht nur an die Römer die Steuern zu zahlen, sondern auch ihre Oberhoheit anzuerkennen.

Die Antwort Jesu lässt sich auch so interpretieren: „Gebt dem Kaiser sein Geld zurück. Gebt Gott Euer Herz. Gebt Gott Euer Leben.“

In Spiel und Geschichten gibt es ähnliche Situationen, die ähnlich aussichtslos erscheinen, aus denen man jedoch mit Ruhe und Besonnenheit heil herauskommen kann:

Der König wollte von seiner Tochter, dass sie den raffgierigen Sohn des Nachbarkönigs heiratet, den sie nicht liebte. Sie liebte einen guten Adligen aus dem eigenen Reich. Weil sich König und Tochter nicht einigen konnten, schlug er vor, das Glück entscheiden zu lassen. Er würde eine schwarze und eine weiße Perle in einen Beutel legen. Nimmt die Tochter die schwarze Perle heraus, muss sie den Königssohn heiraten, andernfalls darf sie den Adligen heiraten. Um jedoch an sein Ziel zu kommen, legte der König zwei schwarze Perlen in den Beutel. Die Tochter, die ihren Vater kannte, griff in den Beutel, nahm eine Perle heraus, verschluckte sie rasch und sagte zum Vater: „Sieh nach, welche Perle ich herausgenommen habe.“

Oder in dieser Variante:

Ein Unschuldiger wurde zum Tode verurteilt. Mit einer letzten Aussage konnte er die Form seiner Hinrichtung bestimmen. Sagt er Wahres, würde er enthauptet werden. Sagt er Unwahres, würde er gehängt werden. Der Unschuldige sagte: „Ich werde gehängt.“ - Daran wurde seine Unschuld erkannt: Würde man ihn hängen, hätte er Wahres gesagt und er müsste enthauptet werden. Würde man ihn enthaupten, hätte er Unwahres gesagt und er müsste gehängt werden.

Oder das Hütchenspiel (Die Polizei warnt vor dem Mitmachen!):

Beim Hütchenspiel wird eine Kugel unter einem der drei Hütchen oder Schachteln versteckt. Diese werden schnell umgestellt. Als Mitspieler soll man hernach sagen, unter welchem der Hütchen die Kugel sei. - Man wird immer verlieren, denn beim Verschieben der Hütchen hat der Spieler die Kugel an sich genommen, so dass alle drei Hütchen leer sind. - Man kann sich nur dadurch retten, dass man zwei Hütchen nimmt und sagt: „Unter diesen ist die Kugel nicht.“ Der Spieler wird es kaum wagen, zuzugeben, dass die Kugel auch nicht unter dem dritten Hütchen ist.

Das Leben ist nicht immer so grausam wie in diesen Geschichten, doch es stellt uns immer vor Entscheidungen, die uns zunächst als ausweglos erscheinen. Der Trick an der Sache ist, aus dem gewohnten Denkmuster auszusteigen und sich von ihm zu lösen. Die Lösung liegt auf einer höheren, einer übergeordneten Ebene. Wer diese erreicht, rettet sich auch vor der drohenden Panik und kann damit eine gute Entscheidung fällen.

2.4.12 Leben in der Sackgasse

Es gibt im Leben zuweilen Situationen, in denen man sich wie in einer Sackgasse vorfindet. Man weiß nicht, wie es weitergehen könnte. Die Ursachen können sehr verschieden sein, unter anderem diese:

- ein geliebter Mensch ist verstorben bzw. hat sich von einem getrennt
- die Belastungen wurden einem zu schwer
- die Schulden wuchsen einem über den Kopf
- man hat schwere Schuld auf sich geladen
- man schämt sich für etwas, was öffentlich wurde
- man hat Lebensfreude und Lebenswillen verloren
- man hat eine schwere oder gar tödliche Diagnose erfahren

Man weiß nicht, wie es weiter gehen könnte. Man fühlt sich am Ende eines schweren Weges – ohne jegliches Weiterkommen.

Es gibt immer einen weiterführenden Weg

Einige Menschen sehen in dieser Situation nur noch einen Ausweg, den Suizid. Sie sehen nicht die vielfältigen Möglichkeiten, die es auch in ihrer Situation noch immer gibt. Die nachfolgende Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit dieser Möglichkeiten, sondern soll nur die Bandbreite dessen aufzeigen, was in dieser aussichtslosen Situation noch immer möglich ist:

- Suizid – das ist der schlechteste Weg
Wenn der Suizid gelingt, hinterlässt man Menschen mit vielen Fragen und Schuldgefühlen. - Wenn der Suizid nicht gelingt, läuft man Gefahr, dass man lebenslanglich körperlich und/oder geistig behindert ist, im schlimmsten Fall ein Pflegefall bei vollem Bewusstsein.
- Aufnahme in die Psychiatrie
Wenn die Not sehr groß und dringend ist, kann die stationäre Aufnahme in die

Psychiatrie eine Option sein. Dort ist immer jemand erreichbar und fängt einen auf. Dort wird fachkundig geholfen.

- **Psychiater/Psychologe**
Manchmal hat das Anliegen noch Zeit bis zur nächsten Woche. Beim Psychiater bzw. Psychologen bekommt man im Notfall meist kurzfristig einen Termin.
- **Seelsorger**
Bei einigen Anliegen – insbesondere bei schwerer Schuld - kann der Gang zu einem Seelsorger der trefflichere Weg sein.
- **Beratungsdienste**
Für viele Probleme gibt es Beratungsstellen bzw. Menschen, die einem tatkräftig weiterhelfen: Schuldner-, Drogenberatung, Trauerbegleitung, Trauergruppe und Selbsthilfegruppen aller Art (die können sagen, wie sie es geschafft haben, mit der Situation gut umzugehen). Mancherorts gibt es eigene Gruppen, die sich um Menschen kümmern, deren Lebenswillen verloren gegangen ist.¹³⁸
- **Telefonseelsorge**
Die Telefonseelsorge ist jeden Tag 24 Stunden besetzt, auch an Feiertagen. Es kann sein, dass besetzt ist, dann einfach später wieder anrufen. Man muss keiner bestimmten Religion angehören und auch kein seelsorgliches Anliegen haben, um bei der Telefonseelsorge anrufen zu dürfen.

Suizid ist somit nur scheinbar der einzige Ausweg, zumal kein sicherer. Die Intensivstationen können ein Lied davon singen, wie häufig jemand gerettet wird, manchmal auch mit bleibendem körperlichen oder geistigen Schaden.

Es gibt immer einen Weg, der weiter führt,
auch wenn man diesen im Augenblick nicht sieht.

Man muss nur den anderen Menschen die Möglichkeit geben, einem diesen Weg aufzuzeigen und ggf. auch mitzugehen. Das Einzige, was man hierfür tun muss: Sich an diese zu wenden und ihnen damit eine Chance geben, zu helfen.

¹³⁸ In größeren Städten Baden-Württembergs gibt es z.B. die Gruppe „Arbeitskreis Leben“. Haupt- und Ehrenamtliche kümmern sich um den einzelnen Menschen, aber auch um die ganze betroffene Familie.

2.4.13 Skripte – unsere eigenen Gefängnisse

„Skripte“ sind Bann-Botschaften und Antreiber, die wir meist in den ersten 10 Jahren unseres Lebens in unseren Familien erhalten. Sie werden „Skripte“ genannt, weil sie uns auf unsere Seele „geschrieben“ werden. Wir werden Sie nie wieder los.

Nicht alle uns vermittelten Skripte haben wir verinnerlicht. Es scheint auch einen natürlichen Selbstschutz zu geben, der uns vor der Annahme von Skripten schützt. Die verinnerlichten Skripte jedoch sind unser ganzes Leben lang wirksam. Wir sollten unsere verinnerlichten Skripte kennen, damit wir lernen, mit diesen besser umzugehen.

Skripte lassen sich in drei Kategorien einteilen:

positive	Du bist bedingungslos geliebt. Dies ist das wohl beste Skript, das man erhalten kann. Niemand will einem was Böses, niemand trägt einem Böses nach, man darf sich von seinen Mitmenschen bedingungslos geliebt wissen.
neutrale	Arbeite was! Der Vorteil ist, dass sich diese Menschen zur Arbeit gedrängt fühlen. Sie müssen immer etwas tun. Damit können sie viel leisten und erreichen auch oft viel. - Der Nachteil ist, dass diese Menschen herzynfarktgefährdet sind. Sie können schlecht abschalten und das Leben auch mal einfach genießen.
negative	Sei nicht! Dies ist wohl das vernichtendste Skript. Wer dieses Skript (ungewolltes und ungeliebtes Kind) mit auf den Lebensweg bekam, hat es schwer.

Skripte beeinflussen unser Leben nachhaltig. Meist bekamen wir positive, neutrale und negative Skripte vermittelt. Entscheidend für unser Leben ist, wie sehr wir diese verinnerlicht haben. Positive Skripte beflügeln uns und machen uns glücklich. Negative Skripte können bis zur Selbstzerstörung führen.

Zu den negativen Skripten gehören die Bannbotschaften und Antreiber.

Bannbotschaften

Verinnerlichte Bannbotschaften lähmen uns in unserem Leben. Sie behindern uns auf verschiedenen Ebenen unseres Lebens und führen dazu, dass wir nicht

frei aufleben können.

Wer die ihm vermittelten Bannbotschaften kennt, kann etwas gegen sie unternehmen. Er kann gezielt damit beginnen, sich das zu erlauben und guten Gewissens zu gönnen, was die Bannbotschaft zu verhindern versucht.

Bannbotschaft

Befreiung von dieser Bannbotschaft

- | | |
|------------------------------|---|
| • Das schaffst Du nicht/nie! | Das will ich schaffen. |
| • Sei es nicht wert! | Das bin ich mir wert. |
| • Sei nicht wichtig! | Ich bin wichtig. |
| • Du bist schuldig! | Ich bin daran nicht schuldig. |
| • Sei nicht nahe! | Ich darf lieben Menschen nahe sein. |
| • Denke nicht! | Ich denke, was mir gefällt. |
| • Fühle nicht! | Ich fühle Freud und Leid. |
| • Sei anders! | Ich bin, wie ich mich glücklich fühle. |
| • Sei nicht Du selbst! | Ich bin ich – und es ist gut, dass ich bin. |
| • Sei nicht! | Ich bin – und ich bin damit glücklich. |

Mit der Erlaubnis, sich von seinen verinnerlichten Bannbotschaften zu lösen, ist es möglich, ein befreites Leben zu führen. Dies ist für gebannte Menschen der Schlüssel zum Glück.

Antreiber

Antreiber treiben uns zu einem bestimmten Verhalten an. Sie sind verinnerlichte Appelle mit der Forderung um (immerwährende) Erfüllung. Hierfür bedarf es keines äußeren Anstoßes. In bestimmten Situationen können äußere Anstöße verstärkend wirken.

Zu den gängigen Antreibern gehören:

Antreiber

Befreiung von diesen Antreibern

- | | |
|-----------------------|--------------------------------------|
| • Tu' was! | Jetzt genieße ich. |
| • Mache es sofort! | Das mache ich später. |
| • Mache es besser! | Es genügt, wie ich es gemacht habe. |
| • Mache es schneller! | Diese Geschwindigkeit genügt völlig. |

- Sei anderen zu Gefallen! Ich darf auch Nein sagen.
- Sei stark! Ich darf auch mal schwach sein.
- Beeile Dich! Jetzt genieße ich Langsamkeit.
- Streng dich an! Jetzt genieße ich Entspannung.

Mit der Erlaubnis, sich von seinen verinnerlichten Antreibern zu lösen, ist es möglich, ein befreites Leben zu führen. Dies ist für getriebene Menschen der Schlüssel zum Glück.

Mut zur Aufgabe negativer Skripte

Negative Skripte vergiften unser Leben. Ihre alles lähmende Wirkung lässt sich in diesem Bild zusammenfassen: Wir gleichen damit einem Autofahrer, der mit angezogener Handbremse fährt. Nicht nur, dass er nicht so recht vorwärts kommt. Er schadet auch dem Motor und den Bremsen.

Alle negativen Skripte, von denen wir uns nicht lösen, schaden uns. Sie bleiben uns zwar lebenslänglich, so wie die Handbremse immer im Auto bleibt. Doch wir dürfen die Skripte lösen, so wie wir die Handbremse lösen, wenn wir fahren wollen. Wir dürfen, von ihnen gelöst, die Reise unseres Lebens fortsetzen.

Jesus machte uns mit den Heilungen am Sabbat deutlich, dass es darum geht, von allem zu lassen, was das Leben behindert oder gar gefährdet. Alles sollte darauf hin gerichtet sein, dem Leben zu dienen, das Leben zur vollen Entfaltung zu bringen. Wir selbst sollen mit unserem Leben aufblühen, reifen und gute Frucht bringen. Von allem, was uns daran hindert, dürfen wir lassen, auch von unseren negativen Skripten.

2.4.14 Einbahnstraße Leben - Entscheidungen richtig fällen

Unser Leben ist eine Einbahnstraße. In dem fließenden Übergang zwischen Zukunft und Vergangenheit leben wir und haben immer wieder Entscheidungen zu fällen. Viele Entscheidungen fallen uns leicht, wie z.B. die Bestellung im Biergarten oder Restaurant. Andere Entscheidungen fallen uns schwerer. Die Gründe hierfür liegen darin:

- Wir stehen vor einer bislang nie dagewesenen Entscheidung.
Bei der Frage, ob man einer großen Operation zustimmen oder lieber weiter mit den Einschränkungen leben soll, kann man selten auf eigene Erfahrungen zurückgreifen.
- Die Entscheidung hat für uns eine große Tragweite

Will man z.B. mit noch nicht mal 50 Jahren weiterhin immer stärkere Schmerzmittel nehmen (es steht bereits Morphium als nächstes Schmerzmittel an, weil die anderen kaum Wirkung zeigen), oder stimmt man einer Operation zu, die einen das Leben kosten könnte?

- Die Entscheidung ist unumkehrbar.

Mit dem Umstieg auf Morphium kann die Operation noch um Monate oder Jahre hinausgeschoben werden. Eine erfolgte Operation – sozusagen zu Testzwecken – kann nicht zurückgenommen werden.

In manchen Situationen hätten wir es gerne so: Wir stehen vor einer folgenreichen Entscheidung mit zwei Möglichkeiten. Wir entscheiden uns für den Weg A. Nach einiger Zeit stellen wir fest, dass wir uns dies anders vorgestellt haben. Wir kehren wieder zurück zum Entscheidungspunkt und nehmen den Weg B. Doch dabei erfahren wir, dass dieser Weg noch schlimmer ist als Weg A. Somit kehren wir wieder zum Entscheidungspunkt zurück, um dann glücklich und zufrieden doch Weg A zu nehmen.

Gefällte Entscheidungen können wir nicht ungeschehen machen. Wir können sie jedoch in den meisten Fällen korrigieren: Wir können uns für Weg A entscheiden. Falls wir mit dieser Wahl unglücklich sind, können wir uns meist für Weg B entscheiden. Sollte dieser uns noch unglücklicher erscheinen, können wir neu überlegen.

Im Bereich des Gesundheitswesens kann zwar eine Chemotherapie unterbrochen oder gar vorzeitig beendet werden. Eine durchgeführte Operation kann hingegen nicht zurückgenommen werden. Man kann u.U. versuchen, mit einer 2. Operation noch nachzubessern. - Im Gesundheitswesen hat man jedoch den Arzt als Fachmann zur Seite. Er kann aufgrund von Studien und eigenen Erfahrungen das Richtige empfehlen. Der Patient kann diese Empfehlung annehmen oder ablehnen oder auch eine zweite Meinung eines anderen Arztes einholen. Dann aber hat er sich zu entscheiden.

Man kann nicht nicht entscheiden.

So wenig, wie man nicht nicht kommunizieren kann (Paul Watzlawick), so wenig kann man sich nicht nicht entscheiden. Besonders deutlich wird dies bei der Fragestellung eines möglichen Schwangerschaftsabbruches (SSA):

Eine Frau, die durch eine Vergewaltigung schwanger wurde, steht bis zur 12. SSW vor der Wahl eines SSA. Hat sie sich bis zur 12. SSW für den SSA entschieden, ist der SSA durchgeführt und damit nicht umkehrbar. Hat sie

*sich bis zur 12. SSW nicht für den SSA entschieden, kann sie sich noch immer dafür entscheiden. Nach der 12. SSW darf kein SSA durch kriminologische Indikation durchgeführt werden. Verdrängt die Frau bis zur 13. SSW die Entscheidung, so hat sie sich damit faktisch für das Kind entschieden.*¹³⁹

In diesem Beispiel bedeutet, sich nicht zu entscheiden, ein Ja für das Kind. So sehr wir uns um eine Entscheidung drücken wollen, so ist dies in sich auch eine Entscheidung.

Aus diesem Grunde ist es hilfreich für das Leben, wenn man sich eine Grundkompetenz an Entscheidungsfähigkeit aneignet.

Vorsicht! Ratschläge müssen anderen nicht passen

Ein häufig im Leben begangener Fehler ist, dass wir zuweilen zu wissen meinen, was für einen anderen Menschen gut und richtig sei. Diese Empfehlung kann richtig sein, ist jedoch häufig falsch, da man die Individualität des Menschen nicht berücksichtigt.

Jeder Mensch hat seine ganz persönlichen Stärken und Schwächen. Mit seinen Stärken kann er gut Probleme lösen, die andere nicht oder nur schwer lösen können. Als Gruppe und als Spezies sind wir damit die Summe unserer Stärken. Dies sichert unser Überleben. - Die Schwächen jedes Menschen führen hingegen dazu, dass er auf diesem Gebiet Rücksichtnahme, Hilfe und Unterstützung benötigt.¹⁴⁰

Diese Individualität von Stärken und Schwächen führt auch dazu, dass andere Menschen mit der gleichen Problematik unterschiedlich umgehen. Sie finden verschiedene Lösungen¹⁴¹ bzw. werden damit dennoch glücklich.

139 Etliche Frauen, die durch eine Vergewaltigung schwanger wurden, verdrängen die Vergewaltigung wie auch die Schwangerschaft, um einfach mit diesem ihnen widerfahrenen Verbrechen weiterleben zu können. - Immer wieder kommen Frauen in der 14. oder 16. SSW (dann spüren sie erste Kindsbewegungen) zu Beratungsstellen und fragen an, wie sie jetzt einen SSA durchführen lassen können.

140 Für eine Radtour in Gruppe bedeutet dies: Der eine kann gut kochen, der andere die Menschen gut unterhalten, der nächste die Fahrräder reparieren. Als Gruppe ergänzen sie sich gut. - Einer in der Gruppe ist jedoch der Schwächste. Es gilt daher, das Tempo dieser Leistung anzupassen. Geschieht dies nicht, zerfällt die Gruppe und damit die Summe aller Stärken. Daher ist es wichtig, zusammen zu bleiben. Daher ist es auch wichtig, sozial zusammen zu leben.

141 Auf einer Radwallfahrt luden die beiden Frauen, die das Begleitfahrzeug fuhren, bei der 1. Pause am 1. Tag das Gepäck aus und beluden das Fahrzeug ordentlich. Dann

Daher ist es bei Beratungen wichtig, für die Entscheidungsfindung anderer Menschen keine Ratschläge (sind auch Schläge) zu geben, sondern „Hebamme“ und „Geburtshelfer“ bei der Findung der eigenen Lösung zu sein. Dies achtet nicht nur die Individualität jedes Menschen, sondern befähigt diesen, auch auf diesem Gebiet eigene Entscheidungen zu fällen.

2.4.15 Von Ängsten und Sorgen

Ängste und Sorgen hat jeder Mensch. Im Umgang mit ihnen kommt es darauf an, welches Gewicht wir ihnen geben und wie wir mit ihnen umgehen. Dabei gibt es sehr unterschiedliche Formen von Ängsten und Sorgen:

- Ende des Wasserstoffs der Sonne
Wenn die Sonne ihren Vorrat an Wasserstoff verbraucht hat, wird sie sich zu einem Roten Riesen aufblähen und dabei die Planeten Merkur und Venus verschlucken. Auf der Erde werden Temperaturen von 1000°C herrschen und die Ozeane verdampfen lassen. Dies wird das Ende allen Lebens sein. Dies wird in etwa 6 Mrd. Jahren erfolgen.
So sicher dies kommen wird, brauchen wir uns davor nicht zu ängstigen. Zum einen ist es unausweichlich. Zum anderen werden es Millionen von Generationen nicht erleben.
- Ende der Erdölvorräte der Erde
Das Erdöl wird noch im 21. Jh. verbraucht sein. Abgesehen von einigen kleinen Lagern, die zu teuer sind, um sie abzubauen, wird uns Erdöl nicht mehr wie bisher zur Verfügung stehen.¹⁴² Nur schleppend lassen wir von unserem Erdölverbrauch.¹⁴³ Jeder Staat und jede Person weigert sich, auf

vermissten sie den Fahrzeugschlüssel. Dieser musste irgendwo im Gepäck sein. Die eine Frau war nicht bereit, das Gepäck nach dem Schlüssel durchzusuchen. Sie ging zur nächsten Telefonzelle, rief ihre Tochter an, die sie zur Autovermietung brachte und holte sich dort einen Zweitschlüssel. In der Zwischenzeit durchsuchte die andere Frau das Gepäck und fand den Fahrzeugschlüssel. Beide Wege führten zum Ziel. Beide hatten damit ihren eigenen Schlüssel. In den nächsten 4 Wochen gab es nie wieder Probleme mit dem Fahrzeugschlüssel.

142 Erdöl entstand durch abgestorbene Meeresorganismen vor 400 bis 100 Mio. Jahren auf dem Meeresgrund. Dieser Faulschlamm befindet sich heute in einer Tiefe von 2.000 bis 4.000 m. Derzeit verbraucht die Welt etwa viermal mehr Erdöl als neue Erdölreserven gefunden werden. Das Ende des Erdölzeitalters ist somit in den nächsten Jahrzehnten absehbar.

143 Die Erdölkonzerne wollen jetzt ihr Geld mit dem Schwarzen Gold machen. Die Automobilindustrie hat noch keine preiswerte Alternative zum Erdöl. Noch sind Erdöl und Erdgas die preiswertesten Energieträger.

diesen noch preiswerten Energieträger zu verzichten und wirtschaftliche Nachteile auf sich zu nehmen, sondern sie verbrauchen weiterhin das preiswerte Erdöl bzw. Erdgas.

Es wird wohl erst dann ein weltweites Umdenken erfolgen, wenn Erdöl und Erdgas teurer werden als andere Energieträger. Bis dahin werden wir weiterhin die Erde plündern. Menschen des 22. Jh. wird kaum noch etwas bleiben. Das Zeitalter des Erdöls (19. bis 21. Jh.) wird damit beendet sein.

Wir könnten es zumindest hinauszögern, aber dazu müssten sich alle Staaten einig sein. Dies ist jedoch nicht der Fall und es zeichnet sich keine derartige Entwicklung ab.

Diese Sorge ist sehr real. Die meisten der heute lebenden Menschen werden erleben, dass das Erdöl rar wird. Je früher wir weltweit auf andere Energiequellen umsteigen, desto länger steht uns Erdöl zur Verfügung.

- Arbeitslosigkeit, Inflation, Rezession

Vielen Menschen machen Arbeitslosigkeit, Inflation und Rezession große Sorgen. Wie ein Damokles-Schwert sehen sie diese Gefahren über sich.

Der Einzelne kann nichts gegen sie ausrichten. Er vermag nur versuchen, Maßnahmen zu ergreifen, dass es ihn nicht (hart) trifft.

Der wirtschaftliche Niedergang ist möglich, aber eher unwahrscheinlich. Daher muss man sich diese Sorge nicht machen.

- Außerirdische kommen zur Erde und versklaven uns Menschen

Herbert George Wells (1866-1946) veröffentlichte 1898 das Buch „The War of the Worlds“. 1901 erschien die deutsche Übersetzung „Krieg der Welten“. 1938 wurde es in den USA als Hörspiel ausgestrahlt. Viele verängstigte Hörer riefen bei der Polizei an. 1977 und 1997 wurde die deutsche Bearbeitung ausgestrahlt. Auch hier, besorgte Anrufe bei der Polizei.

Diese Sorge ist völlig unberechtigt. In unserem Sonnensystem gibt es nur auf der Erde höher entwickeltes Leben. Die nächste Sonne ist 2 Lichtjahre entfernt. Ein menschliches Raumschiff bräuchte mehrere Jahrhunderte bis zur nächsten Sonne.

Diese Beispiele zeigen auf, dass es sehr reale Sorgen gibt, die uns und Millionen von nachfolgenden Generationen nicht betreffen (z.B. Sonne). Daher brauchen wir uns heute nicht darum sorgen. - Es gibt aber auch reale und zeitnahe Sorgen (z.B. Erdöl). Diese gilt es nicht aus dem Auge zu verlieren. - Es gibt mögliche Sorgen (z.B. Rezession). Sie sind aber unwahrscheinlich. - Es gibt irreale Sorgen (z.B. Außerirdische). Sie sind zu vergessen.

Mit Ängsten und Sorgen gut umgehen

In der Zukunft stecken Gefahren wie auch Chancen. Es kommt auf uns an, mit welcher Brille wir die Zukunft betrachten. Der Blick auf die Gefahren wird uns lähmen, der Blick auf die Chancen wird uns beflügeln.

Die Radwallfahrt von Augsburg nach Jerusalem im Jahre 2000 steckte voller unterschiedlicher Gefahren. Hätte ich nur diese in den Blick genommen, wäre ich nie gestartet. - Es war jedoch mein Traum, aus eigener Muskelkraft nach Israel zu pilgern. Dies trieb mich dazu, mit getroffener Vorsorge für die Gruppe und mich, zuversichtlich an den Start zu gehen. Dass ich jetzt schreibe, zeugt davon, dass es gut ausging.

Das Hoffen reißt uns aus der Untätigkeit. Das Bangen bewahrt uns vor Übermut. So bringt uns eine gesunde Mischung von Hoffen und Bangen gut in die Zukunft.

Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über Deinem Haupte fliegen, kannst Du nicht ändern. Aber dass sie Nester in Deinem Haar bauen, das kannst Du verhindern. (Chinesisches Sprichwort)

2.4.16 Zurückhaltung und Aufdringlichkeit

Zurückhaltung und Aufdringlichkeit sollten in einer gesunden Mitte gelebt werden. Sie ist dort, wo es dem anderen wie auch einem selbst gut geht.

Um nicht als aufdringlich zu erscheinen, getrauen sich einige Menschen noch nicht einmal, um ein Anliegen zu fragen. Sie verkennen, dass sie damit ständig auf der Verliererseite stehen, dann damit werden ihre Wünsche nie erfüllt werden können. Sie sollten sich daher an diesen Spruch halten:

Ein Nein habe ich schon,
ein Ja kann ich noch bekommen.
(aus Holland)

Die Wurzeln dieses Spruches liegen in diesen Worten Jesu:

Denn wer bittet, der empfängt; wer sucht, der findet; und wer anklopft, dem wird geöffnet. (Mt 7,8 // Lk 11,10)

Wenn man höflich fragt, kann man an ein Ziel kommen, wo man es nie für möglich gehalten hätte, so auch hier:

Im Sommer 2010 lernte ich einen der Klinik nahe gelegenen Schrebergarten schätzen und lieben. Um seelisch wieder aufzutanken, fuhr ich mit dem Fahrrad für 1 bis 2 Stunden hin, um dort die Blumen, Bienen und Schmetterlinge zu fotografieren. Doch manchmal war abgeschlossen. Daher fragte ich einfach, ob ich einen Schlüssel bekommen könnte, auch wenn ich dort keinen Schrebergarten habe. Mir wurde meine Bitte gewährt. Ich erhielt den Schlüssel und kann nun jederzeit in diesen Schrebergarten.

Dies soll nun kein Freibrief zu ungehemmtem Bitten sein, sehr wohl aber eine Ermutigung für all jene Menschen, denen bisher der Mut zum Fragen und Bitten gefehlt hat.

Andererseits gibt es Menschen, die ungehemmt fragen und bitten. Ihren Mitmenschen sind sie lästig wie Läuse. Anfangs erhalten sie noch meist ihr Anliegen erfüllt, doch irgendwann wird es den Mitmenschen zu viel. Sie gehen emotional auf Distanz und neigen zum Nein, wenn sie diese Menschen bereits sehen oder ihre Stimme hören. Damit sind diese hemmungslosen Menschen mittelfristig auf der Verliererseite. Aus diesem Grunde ist es wichtig, auch von dieser Seite her ein gesundes Mittelmaß zu finden.

2.4.17 Sexualität und Scham

Bei aller sexuellen Aufklärung ist das Spektrum im Umgang mit der persönlich gelebten Sexualität sehr groß. Während die einen Menschen keine Hemmungen haben, selbst Details ihres Sexuallebens in der Öffentlichkeit preiszugeben, vermögen andere nicht mal in der Partnerschaft offen über ihre sexuellen Wünsche und Empfindungen zu sprechen. Bei Letzterem führt es zu einem unerfüllten Sexualleben. Das muss nicht sein.

Es ist wichtig, dass in der Ehe und Partnerschaft Mann **und** Frau offen über ihre sexuellen Wünsche und Empfindungen sprechen. Dies kann vor, während und nach jedem Sex¹⁴⁴ geschehen. Es ist dann nicht nur die sexuelle Offenheit auf beiden Seiten vorhanden, es sind dann noch die Gefühle und Eindrücke frisch.

Vor dem Sex lassen sich die eigenen Wünsche gut anbringen. Dies kann auch als Einladung zum Sex dienen. - Während des Vorspiels lässt sich gut zurückmelden, was man augenblicklich als schön bzw. unangenehm empfindet. Dies führt zur Verstärkung bzw. Korrektur dessen. - Beim Endspiel (Orgasmusphase)

¹⁴⁴ Damit sind nicht alleine der Geschlechtsverkehr gemeint, sondern auch alle andere Formen des intimen Zusammenseins wie Streicheln, Küssen und Kuscheln.

sind Rückmeldungen auch möglich, Korrekturen jedoch kaum möglich. - Beim Nachspiel kann auf das aktuelle Empfinden eingegangen, aber auch Rückblick gehalten werden.

Wünsche sollten nicht in Fragen wie „Wollen wir es mal anders probieren?“ verpackt werden, sondern klar als „Ich würde gerne ... probieren.“ Damit hat der Partner bzw. die Partnerin nicht zu raten, was er bzw. sie nun will, sondern bekommt es als Wunsch direkt mitgeteilt. - Wenn jedoch die obige Frage darauf abzielen sollte, die Wünsche des Partners bzw. der Partnerin zu erfüllen, ist deutliche Ansprache auch besser, etwa so: „Gibt es etwas, was Du gerne mal ausprobieren willst?“ Damit weiß er/sie, dass es nun um die Erfüllung seiner/ihrer Wünsche gehen kann.

Es geht nicht darum, wie „gut“ er oder sie nun war, sondern darum, **was** als gut oder schlecht empfunden wird bzw. wurde. Das beiderseitige Feedback verhilft dazu, den Partner wissen zu lassen, was nun besonders schön war und was man anders haben möchte. Dies dient für den nächsten Sex als Orientierungshilfe. Auf diese Weise kann sich das Paar Schritt für Schritt einem erfüllten Sexualleben nähern.

Fehlt diese offene Aussprache über sexuelle Wünsche und Empfindungen, verbleibt das Sexualleben auf gleichem Stand. Einer der beiden Partner verliert früher oder später die Lust. Die sexuelle Lust wird zur Last und schließlich zum Frust. Für manche Partnerschaft bedeutet dies das Aus.

Wichtig ist es, Unangenehmes offen anzusprechen und klar zu benennen. Wenn z.B. der Frau das Vorspiel und die Zärtlichkeiten zu kurz gekommen sind und sie sagt dies nicht offen und deutlich, läuft sie Gefahr, dass es die nächsten Male noch kürzer wird. Damit verliert sie schnell die Lust. Die Folge ist, dass Lust zum Frust wird.

In gleicher Weise ist es wichtig, das Schöne und Lustvolle offen anzusprechen. Damit gibt man dem Partner die Chance, es beim nächsten Sex wieder so zu machen. Für sich selbst besteht damit die Chance, es wieder so schön und lustvoll erleben zu dürfen, u.U. noch schöner und noch lustvoller.

Es mag Menschen, die es bisher nicht gelernt hatten, offen über ihre sexuellen Wünsche und ihr sexuelles Empfinden zu sprechen, schwer fallen, dies nun zu tun. Die Überwindung hierzu lohnt sich auf jeden Fall. Hilfreich für sie kann es sein, dass sie sich in den Rückmeldungen von Zärtlichkeiten bis hin zu Intimitäten vorarbeiten.

Die Art und Weise, wie man/frau angefasst, gestreichelt, geküsst und liebkost wird, ist auch sehr wichtig. Es geht beim Sex auch darum, die gegenseitige Körperlichkeit zu genießen, nicht nur den Orgasmus. Daher ist das Feedback zum Vorspiel genauso wichtig, wie zum Endspiel und zum Nachspiel. Letzteres fällt im Feedback oft unter den Tisch.

Besonders wichtig ist es, ein „Nein“¹⁴⁵ zu akzeptieren, wenn es auch noch so schwer fällt. Das „Nein“ kann verschiedene Bedeutungen haben. Es kann heißen:

- Jetzt noch nicht. - Ich brauche noch Zeit.
- So nicht. - Ich will es anders.
- Dieses nicht. - Ich will dieses grundsätzlich nicht.

Eine anschließende offene Aussprache, welches „Nein“ es ist, hilft beiden Seiten weiter. Eine Missachtung eines „Nein“ führt unweigerlich zum Verlust der sexuellen Lust. Der Partner (hier meist die Frau) fühlt sich missbraucht, fühlt sich gewalttätig – auch in der Ehe.¹⁴⁶

Ob One-Night-Stand¹⁴⁷, Freundschaft, Partnerschaft oder Ehe, die **beiderseitige** Zustimmung zum Sex und allen damit verbunden Handlungen sollte **immer** vorliegen. Selbst die Ehe ist kein Freibrief auf rücksichtslosen Sex.

145 Es kann auch „Stop“ oder „Halt“ heißen. Wichtig ist nur, dass es ein klares Signal gibt, das eine Grenze erreicht wurde, die nun nicht überschritten werden sollte.

146 Die „eheliche Pflicht“ ist noch immer im Sprachgebrauch und sicherlich in den Köpfen einiger Männer. Leider ist es so, dass Wikipedia von „eheliche Pflicht“ zum „ehelichen Geschlechtsverkehr“ weiterleitet. „Pflicht“ ist kein Synonym für „Geschlechtsverkehr“. Daher sollte dies getrennt behandelt werden.

Das hier zu Grunde liegende Verständnis ist stark patriarchalisch geprägt: Die Frau habe dem Mann für Sex zur Verfügung zu stehen, wenn dieser Lust darauf hat. Dies sei die eheliche Pflicht einer Ehefrau. - Um dieses Missverständnis aufzulösen, sollten bei Wikipedia „eheliche Pflicht“ und „ehelicher Geschlechtsverkehr“ in zwei getrennten Seiten behandelt werden. Die derzeitige Fassung schürt nur die patriarchalische Haltung, die doch den vergangenen Jahrhunderten angehören sollte.

www.googlefight.com weist am 27.4.13 für „eheliche Pflicht“ 33.900, für „ehelicher Beischlaf“ 2.340 und für „ehelicher Geschlechtsverkehr“ 5.050 Fundstellen auf. Dies zeigt deutlich auf, wie stark noch die „eheliche Pflicht“ in unserem Sprachgebrauch vorhanden ist, und sicherlich auch in den Köpfen vieler Männer.

147 Einmal-Sex, d.h. man trifft sich zum einmaligen Sex. An mehr hat man kein Interesse. Eine Beziehung zu diesem Menschen wird bewusst abgelehnt.

One-Night-Stand sei nur aus Gründen der Vollständigkeit genannt. Es ist damit kein moralisches Urteil hierzu abgegeben.

Die einklagbare „eheliche Pflicht“ ist ein patriarchalisches Relikt¹⁴⁸, das seit Ende des 20. Jh. der Vergangenheit angehören sollte.

Die gegenseitige Rücksichtnahme und beiderseitige Zustimmung in der Ehe kommt im katholischen Eheversprechen deutlich zum Ausdruck. Darin heißt es:

Ich will dich lieben, achten und ehren, alle Tage meines Lebens.

Gegenseitige Liebe, Achtung und Ehrung sind damit das Kennzeichen und Inhalt der Ehe. Ein „Nein“ zu missachten, ist eine Verletzung von Liebe, Achtung und Ehrung, ein Pochen auf die „eheliche Pflicht“ ebenfalls.

Schweigen über eigene sexuelle Wünsche und Empfindungen führt langfristig zu sexueller Unlust und sexuellem Frust. Dies kann zu sexueller Untreue führen und schließlich zur Trennung und Scheidung.

Das Sprechen über eigene sexuelle Wünsche und Empfindungen, gepaart mit gegenseitiger Rücksichtnahme, führt langfristig zu beidseitig erfülltem Sexualleben. - Es lohnt sich daher, mit der Kleidung nicht nur die körperliche Scham abzulegen, sondern auch die verbale Scham und offen über das zu sprechen, was man sich wünscht, wie man es sich wünscht und wie man es empfindet bzw. empfunden hat.

2.4.18 Vom Weg und dem Ziel

Der Weg ist das Ziel.
(Konfuzius (551-479 v.C.))

Unsere Überflussesgesellschaft ermöglicht es, dass wir viele unserer Wünsche sehr zeitnah erfüllen können. Dies beginnt bei unseren menschlichen Grundbedürfnissen. Wir müssen nicht bis zur nächsten Wasserstelle gehen, um Wasser zu trinken oder uns baden zu können. Wir drehen in unserer Wohnung einfach

148 Es wurden in den letzten Jahrtausenden viel zu viele und viel zu lange Frauen in der Ehe vergewaltigt. Schutzlos und rechtlos waren die Ehefrauen ihren Ehemännern ausgeliefert. War es doch „eheliche Pflicht“, dem Ehemann für Sex zur Verfügung zu stehen. - Aus dem Viktorianischen Zeitalter (1837-1901, Regierungszeit von Königin Victoria) soll es in einem Brief einer Mutter an ihre Tochter bezüglich der sexuellen Aufklärung für die anstehende Hochzeit heißen: „Wenn der Mann dann zu Dir kommt, mache die Beine breit und denke an England.“ Von eigener Lust war hier nichts zu lesen.

Vergewaltigung in der Ehe wurde in Deutschland erst im Jahre 1997 mit § 177 im StGB unter Strafe gestellt.

den Wasserhahn auf. - Wir müssen nicht bis zum nächsten Frühjahr warten, damit wir Erdbeeren essen können. Die Globalisierung und die Möglichkeiten der Konservierung ermöglichen uns einen ganzjährigen Zugang zu Erdbeeren. Diese ständige Verfügbarkeit von allem entfremdet uns von der Erfahrung, dass es eines Weges bedarf, um an sein Ziel zu kommen.

Im Mittelalter mussten die Menschen auf den Sommer warten, um Erdbeeren essen zu können. Sie mussten auf den Herbst warten, um frisches Obst essen zu können. Sie mussten lernen, mit diesen Wartezeiten zu leben.

Im Mittelalter benötigten die Menschen Monate, um von Deutschland nach Santiago de Compostela zu pilgern. Diese und andere Fernwallfahrten schufen dadurch die Allegorie der Wallfahrt zum Leben. Wie der Pilger unterwegs ist zum Heiligengrab, so sind wir Menschen im Leben unterwegs zu unserer himmlischen Herrlichkeit. - Diese Allegorie fand Anfang des 17. Jh. Eingang in das Kirchenlied „O du hochheilig Kreuze“. Die 7. Strophe lautet: „Du bist der Stab der Pilger, daran wir sicher wallen, nicht wanken und nicht fallen.“

Beim Pilgern ist es wie im Leben:
Man sollte wissen, woher man kommt,
wohin man geht, welche Route man wählt
und mit welchen Freunden man die Wallfahrt machen will.

Heute steigen Menschen in ein Flugzeug und sind in Stunden in Santiago de Compostela. Die Bedeutung des Weges wurde ersetzt durch die Bedeutung des Zieles. Wallfahrt wird nicht mehr als Unterwegs-Sein erlebt, sondern als Verweilen am Ziel. Dadurch ging das Verständnis der Allegorie der Wallfahrt zum Leben verloren.

In dem dadurch entstandenen zielorientierten Denken sehen wir den Weg nur noch als Mittel zum Zweck. Der Weg wurde ein notwendiges Übel, um das Ziel zu erreichen, das es schnell zu überwinden gilt.

Einige Menschen können auch im Hinblick auf unser Leben den Weg nicht vom Ziel unterscheiden, denn sie sagen in Bezug auf die Endlichkeit unseres menschlichen Lebens: „Wir werden geboren, um zu sterben.“ Korrekt wäre: „Weil wir geboren wurden, werden wir auch sterben“ oder kürzer: „Alles Leben endet mit dem Tod.“

Diese Zielorientiertheit drückt sich auch in unserer Sprache aus. So gab Google am 30.3.2013 für „zielorientiert“ 773.000 Ergebnisse zurück, für „wegorientiert“ hingegen nur 2.990 Ergebnisse. Die Wegorientiertheit – insbesondere des

Lebens – ist uns in weiten Bereichen verloren gegangen.

Durch unsere Zielorientiertheit fehlen uns wichtige Grunderfahrungen des Weges und damit auch des Lebens. Damit fehlen uns Hilfestellungen für unser Leben. So sind z.B. heute nur wenige Menschen bereit, eine Durststrecke des Lebens durchzustehen, da ihnen die Erfahrungen fehlen, dass diese auch zum Weg gehören. Es wird statt dessen resigniert und z.B. eine Berufsausbildung abgebrochen, Beziehungen beendet.

Durch die fehlenden Grunderfahrungen des Weges wissen wir in vielen Bereichen nicht so recht, mit unserem Leben umzugehen. Dabei kommt es auf das Leben an, nicht auf den Tod.

Am deutlichsten wird dies, wenn uns lieb gewordene Fähigkeiten genommen werden oder gar unser eigener Tod nahe bevor steht. Was machen wir mit diesem stark veränderten Leben? Warten wir resigniert den Tod ab, oder versuchen wir in den sehr eng gewordenen Grenzen unseres Lebens noch bis zum Schluss zu leben?

Viele Menschen akzeptieren nur noch das als Leben, wenn wir im Vollbesitz unserer körperlichen und geistigen Fähigkeiten sind. Ein – auch nur tageweises – Zusammenleben mit körperlich und/oder geistig behinderten Menschen wird von vielen Menschen abgelehnt, wird von deutschen Gerichten als Grund für Wertminderung eines Urlaubs als Urteil gefällt.

Oftmals wird ein Leben als reiner Pflegefall, ohne körperliche Schmerzen, aber noch im Vollbesitz der geistigen Möglichkeiten, als nicht lebenswertes Leben abgelehnt. Zuweilen kommt dann der Gedanke oder gar der deutliche Wunsch nach einem todbringenden Mittel auf.

Die Kunst, auch mit Beschwerden und/oder Einschränkungen zu leben und damit auch glücklich zu sein, haben wir damit ein Stück weit verloren. Da unser Leben aber nicht völlig frei vom Leid ist, macht es Sinn, zu lernen, damit gut umzugehen und dennoch glücklich zu sein.

Lange Zeit sah es so aus, als würde das Leben endlich beginnen - das wirkliche Leben. Aber es gab immer ein Hindernis, etwas, das zunächst bewältigt werden, etwas, das noch erledigt, noch abgeschlossen werden musste, eine Schuld, die noch zu begleichen war. Dann würde das Leben beginnen. Schließlich wurde mir klar, dass diese Hindernisse mein Leben ausmachten. Offenbar gibt es keinen Weg zum Glück, der Weg ist das Glück und das Glück ist der Weg. (Alfred D'Souza (+2004))

2.4.19 Wertung

Es gibt Lebensbereiche, die ohne Wertung nicht mehr vorstellbar sind: Sport, Technik, Waren, u.v.a.m. - Bei Wertung geht es zunächst um reine Feststellung eines messbaren Sachverhalts: die Zeit, die Größe, das Gewicht.

Der Sport zeigt deutlich die Brücke von der reinen nüchternen Messung, der physikalischen Messung und der Wertung, wer der Sieger ist. Die Sieger werden für ihre herausragende Leistung herausgestellt. Von den ersten drei Plätzen wird noch gesprochen, dann wird es uninteressant. Wer sonst noch bei dem Wettkampf mitgemacht hat, wird kaum noch erwähnt.

Diese Wertung trennt in Sieger und Besiegte. Aus dem ursprünglichen olympischen Gedanken „Dabeisein ist alles“ wurde ein Prestigeobjekt von Städten und Nationen. Besonders krass ist dies beim Fußball daran zu erkennen, wenn für ein Fußballspiel Hundertschaften an Polizisten aufgeboden werden müssen, damit die „Fans“ der beiden Fußballvereine nicht direkt aufeinander treffen. Es geht dann nicht mehr um das Spiel, sondern nur noch um den Sieg, erst auf dem Rasen, dann in der „Begegnung“ der Fans.

Im Zusammenleben mit Menschen ist Wertung Gift. Sie lässt Beziehungen schwerlich entstehen und zerfrisst bestehende Beziehungen. Dabei spielt es keine Rolle, wer wen wertet und damit mehr oder weniger stark diskriminiert. Ob Geschlecht oder Hautfarbe, ob Alter oder Bildung, ob Glaube oder Religion, eine Unter- bzw. Überordnung schafft Distanz zwischen Menschen.

Aus Über- und Unterordnungen entstanden im Laufe der Geschichte immer wieder Kriege und Revolutionen:

- Spartakus-Aufstand (3. Sklavenkrieg) (73-71 v.C.)
Das Römische Reich war gestützt auf die Sklaven. Spartakus war als Sklave Gladiator. Mit 70 anderen Gladiatoren brach er im Jahre 73 v.C. aus der Gladiatorenschule aus und brachte auf seinen Raubzügen viele weitere Sklaven hinter sich. Er schlug in 3 Schlachten 3 römische Armeen, bevor er selbst vernichtend geschlagen wurde. Er soll gesagt haben: „Man darf das Leben nicht für Schauspiele einsetzen, sondern für die Freiheit.“¹⁴⁹
- Amerikanischer Unabhängigkeitskrieg (1775-1783)
Der Siebenjährige Krieg (1756-1763) leerte die Staatskasse Großbritanniens. Mit hohen Steuern ihrer Überseekolonien wollten sie diese wieder füllen. Am 16.12.1773 warfen Bürger von Boston 342 Kisten Tee von britischen Schiffen

¹⁴⁹ Zitiert nach: Wikipedia: Spartakus (8.8.13)

ins Meer. Hierauf eskalierte es. Am 9.2.1775 erklärte sich Massachusetts unabhängig. Am 19.4.1775 erfolgte das erste Gefecht, das sechs Jahre Krieg nach sich zog und mit der Unabhängigkeit der amerikanischen Staaten von Großbritannien endete.¹⁵⁰

- Französische Revolution (1789-1799)

Das französische Feudalsystem schrie nach Gleichheit, die am 14.7.1789 mit dem Sturm auf die Bastille ihren gewalttätigen Anfang nahm. In einem jahrelangen Ringen um „Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit“ machte die Revolution mit der Guillotine alle „Feinde der Revolution“ nieder und fraß dabei „ihre eigenen Kinder“. Napoleon Bonaparte erklärte am 13.12.1799 die Revolution für beendet. Sie gehört zu den folgenreichsten Ereignissen der Welt. So ist in Deutschland die Freiheit und Gleichheit der Menschen im Grundgesetz verankert.

- Sezessionskrieg (1861-1865)

Tiefe wirtschaftliche, soziale und politische Unterschiede zwischen den Nord- und Südstaaten, vor allem die Frage zur Sklaverei führten zu einem Konflikt, der im Amerikanischen Bürgerkrieg endete und über 500.000 Soldaten das Leben kostete. Am Ende hatten die Sklaven ihre Freiheit, die ihnen auch in der Verfassung zugesichert wurde, später auch das Bürger- und Wahlrecht.

Wie hier im Großen aufgezeigt, so hat Über- und Unterordnung auch im Kleinen schwerwiegende Folgen. Wer behauptet, dass die eigene Religion die bessere bzw. die richtige Religion sei, wird nur bei suchenden Menschen „Erfolg“ haben. Andere Menschen wehren ab und bauen eine emotionale Mauer auf.

Jede Haltung, die nicht auf Freiheit und Gleichheit der Menschen gegründet ist, führt unweigerlich zu Konflikten. Freiheit und Gleichheit bedeutet nicht, dass alle der gleichen Meinung sein müssen, sondern dass jeder seine Meinung haben darf, auch eine gegensätzliche Meinung. Diese gilt es dann nicht zu bekämpfen, sondern gelten und leben zu lassen.

2.4.20 Ungeduld

Geduld zu haben, gilt als eine Tugend, Ungeduld hingegen als eine Untugend.

Mit Geduld wird ein Vorgesetzter umgestimmt, sanfte Zunge bricht Knochen.
(Spr 25,15)

¹⁵⁰ Aktuell laufen die USA Gefahr, selbst zum Unterdrücker anderer Staaten zu werden. Die Nation, die mit dem Freiheitsgedanken gegründet wurde, läuft Gefahr, nach über 200 Jahren nun selbst Unfreiheit in die Welt zu bringen.

Seid fröhlich in der Hoffnung, geduldig in der Bedrängnis, beharrlich im Gebet!
(Röm 15,5)

Bei aller Geduld darf nicht übersehen werden, dass es Situationen gibt, in denen Geduld unangebracht ist. Dies ist immer, wenn Gefahr im Verzug ist, oder es gar um Leben und Tod geht. Daher haben Polizei, Feuerwehr und Rettungskräfte im Straßenverkehr bei Einsätzen Vorrang gegenüber anderen Verkehrsteilnehmer. In den meisten Städten können sie sogar vom Einsatzfahrzeug aus Einfluss auf die Ampelsteuerung nehmen. Hier ist Geduld für die Wartenden angebracht.

Ungeduld ist nicht einfach ein falscher Umgang mit der Zeit, sondern ein schlechter Umgang mit einer Wartezeit. Ungeduld ist immer verbunden mit einem in der Zukunft liegenden Ereignis, das man sich herbeisehnt. Hierbei gilt es zu unterscheiden:

- **Ereignisse, auf die wir keinen Einfluss nehmen können**

Hierzu gehören: die Geburt eines Kindes, die Zeit der Ernte, die Auszahlung des Monatslohns, der verspätete Bus bzw. Zug, der ersehnte Urlaub, beim Stau auf der Autobahn, das Erscheinen eines angekündigten Bestsellers.

- **Ereignisse, auf die wir kaum Einfluss nehmen können**

Hierzu gehören: die Genesung von einer Krankheit,¹⁵¹ der Besuch eines geliebten Menschen, die Abfertigung der Warteschlange an der Kasse im Supermarkt.

- **Ereignisse, auf die wir Einfluss nehmen können**

Hierzu gehören: wie schnell wir uns im Straßenverkehr bewegen,¹⁵² wie schnell ein Buch von uns gelesen wird, dass wir keine Schmerzen spüren.

Es ist aus zwei Gründen hilfreich, sich bei der plagenden Ungeduld bewusst zu machen, zu welcher dieser drei Gruppen das herbeigesehnte Ereignis gehört.

- Es muss nicht sein, dass wir auf ein Ereignis geduldig warten, auf dessen zeitlichen Verlauf wir Einfluss nehmen können.
- Es ist absolut unsinnig, mit Ungeduld auf etwas zu reagieren, auf dessen

151 Der Volksmund sagt: Eine Erkältung auszukurieren braucht ohne Arzt acht Tage und mit Arzt eine Woche. - Welchen Weg bevorzugen Sie?

152 Wenn wir mit unserer Geschwindigkeit im Straßenverkehr eine kritische Grenze überschritten haben, wird das Unfallrisiko größer. Verursachen wir deswegen einen Unfall, waren wir zwar im Straßenverkehr schnell, aber sehr spät am Ziel.

zeitlichen Verlauf wir keinen Einfluss nehmen können. Dies sollte uns nicht nur bewusst sein, sondern auch zum Erlernen und Einüben von Geduld motivieren.

Diese nüchterne Gegenüberstellung zeigt uns, dass wir mit der Beschleunigung unseres Lebens kaum Probleme haben, sehr wohl aber mit der Entschleunigung. So rasant, wie wir in anderen Bereichen durch das Leben rasen, so rasant wollen wir es oft in allen unseren Lebensbereichen. Ungeduld ist dann die Folge.

Ungeduld tritt in zwei Formen auf. Sie kann von einem selbst ausgehen, aber auch von Mitmenschen. Bei letzterem ist die Frage, ob man sich von deren Ungeduld anstecken lässt.

Ungeduld, die von einem selbst ausgeht

Wer geduldig durch das Leben geht, hat es leichter. Dies gilt für alle in der Zukunft liegenden Ereignisse, auf deren zeitlichen Verlauf wir keinen Einfluss haben.

Mit Ungeduld macht man sich nur selbst das eigene Leben schwer. Daher macht es Sinn, Geduld zu erlernen und einzuüben.

Herr, schenk mir Geduld, aber bitte sofort!
(Reinhard Egg)¹⁵³

Wenn es doch so einfach wäre, dass man Gott um Geduld bittet und sie dann auch sofort bekommt. - Doch wie wir Gehen, Lesen und Schreiben gelernt haben, so haben wir auch Geduld zu lernen.

Geduld lernt man nur in den Situationen der Ungeduld. Hierbei ist es sinnvoll, in den leichten Situationen zu lernen und zu üben, um dann in den schwereren Situationen Geduld zu haben. Dies kann das geduldige Warten an der Kasse sein oder das tägliche Warten auf den Bus bzw. Zug. Wenn die Schlange mal länger ist oder der Bus bzw. Zug mal Verspätung hat, besteht die Möglichkeit, bewusst das Training zu verstärken.

Doch wie erlernt und trainiert man? - Hierzu gibt es verschiedene Möglichkeiten. An erster Stelle steht, dass man sich bewusst macht, dass man mit Ungeduld die Situation nicht verändert, aber seine Lebensqualität verschlechtert.

Doch was macht man mit dieser Wartezeit? - Diese kurze Aufzählung erhebt

¹⁵³ Der Buchtitel von Reinhard Egg ist angelehnt an den Spruch vom Kirchenvater Augustinus, der in seinen Confessiones, VIII.7 schrieb: „Gib mir Keuschheit und Enthaltbarkeit, doch nicht sogleich!“

keinen Anspruch auf Vollständigkeit:

- **Ablenkung**

Man kann sich in der Wartezeit mit anderen Dingen ablenken, z.B. mit angenehmen Gesprächen mit anderen Menschen. Die Situation von der heiteren Seite aus versuchen zu betrachten. An etwas völlig anderes denken, insbesondere an schöne Erinnerungen bzw. schöne Erwartungen.

- **Nutzung der Zeit**

Man kann die Wartezeit mit nützlichen Dingen füllen: Mit dem Lesen eines Buches, mit Stricken, mit Ausfüllen von Kreuzworträtseln, Einüben von Körperhaltung, Atemübungen, isometrischen Übungen, mit stillem Rezitieren von Gedichten, Liedern, ...

- **Vorfreude genießen**

In einigen Situationen lässt sich die Wartezeit gut mit Vorfreude genießen. Dies gilt insbesondere beim Warten auf Urlaub¹⁵⁴, auf ein Zusammentreffen mit einem geliebten Menschen, ...

Wenn Sie weitere Möglichkeiten erlernen wollen, dann achten Sie mal darauf, was andere Menschen in der Situation machen. Lernen Sie von den Menschen, die in dieser Situation ruhig und gelassen bleiben.

Ungeduld, die von anderen Menschen ausgeht

Ungeduld geht zuweilen auch von anderen Menschen aus. Es ist die Frage, wie man damit umgeht. Hierfür gibt es drei grundsätzliche Möglichkeiten:

- **Man lässt sich von der Ungeduld anstecken**

Diese Möglichkeit ist von allen die schlechteste und sollte daher vermieden werden. Setzen Sie eine emotionale Grenze zwischen der ungeduldigen Person und Ihnen. Errichten Sie eine virtuelle Mauer, über die die Ungeduld des anderen Sie nicht erreicht.

- **Man grenzt sich von der Ungeduld ab**

Damit wird dem anderen Menschen direkt oder indirekt gesagt, dass man sich von dessen Ungeduld nicht anstecken lässt. In der Arbeitswelt sind es die Spruchtafeln wie „Wir sind hier bei der Arbeit, nicht auf der Flucht“ oder „Wir reißen uns für Sie alle Beine aus, aber wer läuft dann für Sie?“

Manchmal hat man im Leben Situationen wie diese:

¹⁵⁴ Im Prospekt wurde das Klima gelobt, angetroffen hat man ein Wetter.

Unter der Leitung von Robert Oppenheimer (1904-1967) bauten die USA die ersten Atombomben. Im sogenannten „Manhattan-Projekt“ erhielt Oppenheimer Geld und Personal, was er benötigte, denn die Zeit drängte. Forschten doch die Deutschen unter der Leitung von Otto Hahn (1879-1968) auch an der Atombombe. - So kamen, so wird erzählt, mal wieder Vertreter des Weißen Hauses zu Oppenheimer und fragten nach Erfolgen, die sie weitermelden könnten, um weitere Gelder bewilligen zu können. Robert Oppenheimer soll darauf geantwortet haben: „Meine Herren, ich komme mir vor wie einer, dem man neun Frauen zur Verfügung stellt und erwartet, dass er innerhalb eines Monats ein gesundes Kind präsentiert.“

Auch hier zeigt sich, man darf von anderen Menschen lernen, auch in Sachen Geduld.

- Man verhilft dem Ungeduldigen zur Geduld
Die für alle Beteiligten beste Form ist, dem anderen Menschen zur Geduld zu verhelfen. Hierbei kommt es sehr auf den Ton an. Keinesfalls sollte beim Ungeduldigen der Eindruck entstehen, dass Sie sich über ihn lustig machen oder ihn gar verspotten. In gütiger Weise aufzeigen, wie Sie es sehen und wie Sie mit solchen Situationen umgehen, ist hierbei viel hilfreicher.

Wir sind der Ungeduld unserer Mitmenschen nicht machtlos ausgeliefert, sondern können uns vor deren Ansteckung schützen und sogar dem Ungeduldigen zu Geduld verhelfen.

2.4.21 Ansichtssache als Falle und als Chance

Die einen sehen das halb leere Glas,
die anderen sehen das halb volle Glas.
(Sprichwort)

Diesen Satz kennen wir und können ihn auch gut nachvollziehen. Doch mit der Übertragung ins Leben haben wir oft unsere Probleme. Dabei wäre dieses der Schlüssel zur Lösung vieler Probleme unseres Lebens.

Himmlische Ruhe und teuflische Stille
besitzen die gleiche Lautstärke.
(unbekannt)

Dies ist ein weiteres Beispiel, wie unterschiedlich wir zum gleichen Sachverhalt stehen. Es ist unsere Wertung, es ist unsere Interpretation, die diesem einen

Sachverhalt den Stellenwert gibt: Entweder genießen wir die himmlische Ruhe oder wir ängstigen uns vor der teuflischen Stille.

Dieses Zitat zeigt deutlich, dass man sich zu ein und dem gleichen Zustand hingezogen fühlt oder vor ihm fliehen möchte. Es macht die Einstellung aus, die man zu dem Sachverhalt einnimmt.

Im Jahre 2004 erlitt ich bei einem Fahrradunfall einen Kieferbruch. In Folge dessen hatte ich 6 Wochen lang meine Zähne mit Drähten fest zusammengebunden. Das heißt, ich konnte 6 Wochen lang nicht sprechen und nichts essen. Ich musste mich 6 Wochen lang trinkend ernähren und schweigen. Alles, was ich sagen wollte, hatte ich zu deuten bzw. niederzuschreiben. Trotz dieses Handicaps genoss ich auch diese Wochen: Begegnete ich mir bekannten Personen, musste ich nicht überlegen, wie sie heißen, musste nichts sagen. Ich brauchte nur mit einem Lächeln die verdrahteten Zähne zeigen, und schon war alles gesagt. - Auch lernte ich in diesen Wochen, wie Menschen mit stummen Menschen umgehen. Ich lernte viel über die Bedeutung der Fragestellung. Es ist ausschlaggebend, ob in einer solchen Situation gewohnheitsmäßig gefragt wird „Wie geht es Dir?“, oder ob gefragt wird „Geht es Dir gut?“ Auf die 1. Frage konnte ich nicht mit Gesten antworten, wohl aber auf die 2. Frage. Schmerzlich erfuhr ich, wie mit Menschen mit Handicap umgegangen wird. Die Hilflosigkeit im Umgang mit mir als Stummem konnte ich noch gut ertragen. Schwieriger war es für mich, wenn ich das Gefühl vermittelt bekam, kein vollwertiges Mitglied der Gesellschaft oder der Gruppe zu sein. In diesen Situationen schrieb ich die Worte auf ein Blatt: „Ich bin nur auf den Mund gefallen, nicht auf den Kopf.“ Abgesehen von diesen schmerzlichen Erfahrungen genoss ich diese 6 Wochen. Ich will sie nicht missen. Sie waren für mich sehr lehrreich.

Auf viele äußeren Umstände unseres Lebens haben wir keinen oder nur geringen Einfluss. Die Falle unseres Lebens besteht darin, dass wir diese Umstände oft als Hindernis sehen, aber kaum als Chance. Wir wollen die alten Zustände beibehalten, die uns so vertraut sind. Selten sehen wir die Chancen, die in diesem Wandel stecken.

Wenn der Wind des Wandels weht,
beginnen manche, Mauern zu bauen,
andere bauen Windmühlen.
(aus China)

Wahre Lebenskünstler besitzen die Fähigkeit, auch aus etwas scheinbar Schlechtem etwas Gutes zu machen.

Als gebürtiger Deutscher wurde Albert Schweitzer (1875-1965) 1917 in Lambarene von französischen Truppen festgenommen und nach Südfrankreich (zuerst Garaison, dann St. Rémy de Provence) überführt. Bereits die Überfahrt nutzte er, um auf einer Bank sitzend, virtuell Orgel zu spielen. Im Internierungslager lernte er von einem Zimmermann, wie man ein stabiles Fachwerkhaus baut. Von einem Koch lernte er, ausgewogen zu kochen. Von einem Hoteldirektor lernte er, ein Hotel gut zu führen. Dazu schrieb er in diesen Jahren an seiner Ethik der „Ehrfurcht vor dem Leben“. Der zentrale Satz hiervon lautet: „Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.“ - Nach dem 1. Weltkrieg wieder frei gelassen, verdiente er durch Vorträge über seine Ethik der „Ehrfurcht vor dem Leben“ und ab 1920 von Orgelkonzerten so viel Geld, dass er 1924 wieder nach Lambarene zurückkehren konnte. Mit dem Wissen des Zimmermanns baute er das Urwaldhospital neu auf. Mit dem Wissen des Kochs sorgte er für eine ausgewogene Ernährung der Kranken. Mit dem Wissen des Hoteldirektors leitete er das neue Hospital. Mit der Übung des virtuellen Orgelspiels verdiente er so viel Geld, dass er den Neubau der Urwaldklinik finanzieren konnte. Für Albert Schweitzer gab es keine verlorene Zeit. Er verstand es, alles für ein größeres Ziel zu nutzen. Das zeichnet Lebenskünstler aus.

Albert Schweitzer erwies sich mit diesem Verhalten als wahrer Lebenskünstler. Er setzte damit auch den Spruch von Dale Carnegie ins Leben um:

Wenn dir das Leben eine Zitrone reicht,
versuche Limonade daraus zu machen.
(Dale Carnegie (1888-1955))

Nichts hält uns davon ab, mit unseren Schicksalsschlägen ähnlich zu verfahren. Immer können wir versuchen, aus den Gegebenheiten, dem vermeintlich Schlechten, etwas Gutes zu machen.

Beispiel: Krankenhausaufenthalt

Krankheit sehen wir meist als etwas Schreckliches. Schwere Krankheit, bei der wir zur Behandlung für mehrere Tage oder gar Wochen stationär in eine Klinik müssen, ist für viele Menschen eine Katastrophe, doch es geht auch anders:

Frau W., Ende 30, antwortete am Vortag ihrer Operation auf die Frage, wie es ihr ginge: „Morgen wird mir meine Gebärmutter entfernt. Auch der eine

Eierstock muss raus. Ob der andere Eierstock verbleiben darf, kann erst während der Operation entschieden werden. Aber was soll's. Ich mache mir das Beste daraus. Ich lasse mich hier verwöhnen, oder können Sie mir ein Urlaubshotel nennen, bei dem ich alle Mahlzeiten ans Bett gebracht bekomme?“

Hand auf's Herz: Wer von uns hätte in dieser Situation eine ähnliche Haltung gehabt, wie diese noch nicht mal 40-jährigen Frau. Da sollen ihr Körperteile entfernt werden, die ihr Frau-Sein wesentlich verändern¹⁵⁵, und die Frau sagt, „Ich lasse mich hier verwöhnen.“

Wir neigen doch eher dazu, dass wir den stationären Aufenthalt in der Klinik so schnell als möglich hinter uns bringen wollen, weil uns alleine die Trennung vom Partner und Kindern schmerzt. Dazu kommt noch die Sorge um den Verlauf der Behandlung und deren Erfolg. Wer von uns denkt dabei daran, sich verwöhnen zu lassen? Dabei steht uns allen dieser Weg offen.

Wie sehr klagen wir darüber, dass wir mal ausschlafen wollen, von allem mal Abstand haben wollen, für ein paar Tage von allem aussteigen wollen, mal wieder in Ruhe ein Buch lesen wollen, überhaupt mal wieder zur Ruhe und inneren Einkehr zu kommen ...? Wir haben doch so viele unerfüllte Wünsche und Sehnsüchte. Dann haben wir mal mit dem Krankenhausaufenthalt die Möglichkeit, einen Teil davon zu leben, dann ist es wiederum nicht recht. Und wir jammern darüber, dass es nicht so ist, wie wir es gerne hätten.

Dazu haben wir noch die Möglichkeit, unseren Erfahrungshorizont zu erweitern. Wir können dabei Dinge zu lernen, die es nur auf diesem Wege kennen zu lernen gibt.

Wir haben die Möglichkeit, Dinge einzuüben, die bei uns nur unterentwickelt vorhanden sind oder uns gänzlich fehlen. Jetzt haben wir die Chance, uns auch in diese Richtung weiter zu entwickeln:

Frau R. pflegt an einem Abend im Juni ihren Garten. Als sie nach Tagen ihre Augen wieder öffnete, lag sie auf der Intensivstation. Es dauerte weitere Tage, bis sie verstand, wo sie denn jetzt war. Es brauchte Zeit, bis sie verstand, wie sie so plötzlich aus ihrem Garten auf die Intensivstation kam. Ein

155 Die Entnahme der Gebärmutter nimmt ihr die Fähigkeit, weitere Kinder zu gebären und das erste Zuhause der bereits geborenen Kinder. - Die Entnahme der Eierstöcke nimmt Einfluss auf den Hormonhaushalt der Frau und muss bei Entnahme nur eines Eierstocks, ggf. bei der Entnahme beider Eierstöcke auf jeden Fall mit entsprechenden Medikamenten ausgeglichen werden.

Autofahrer hatte die Kurve, an der ihr Garten lag, zu schnell genommen und Frau R. niedergefahren. Irgendwann sagte Frau R.: „Ich glaube, ich sollte hier Geduld lernen.“ - Ungeduld war eine Schwäche von ihr. Nun durfte sie Geduld üben. Insgesamt lag sie 4 Woche auf Intensivstation, dann 4 Wochen auf normaler Station und war noch weitere 6 Wochen in der Reha, bevor sie endlich wieder nach insgesamt 14 Wochen nach Hause kam. Drei volle Monate, den ganzen Sommer dieses Jahres, verbrachte Frau R. in Klinik und Reha. Es war viel Zeit, in der sie Geduld einüben konnte.

Wir sind in unserem Leben und Denken oft so eingefahren, dass man regelrecht von Gleisen sprechen kann, aus denen wir kaum mehr heraus kommen. Der Klinikaufenthalt hat uns ungebeten aus unseren Gleisen herausgerissen und wir wissen oft nichts Besseres zu tun, als schnellstmöglich wieder in diese Gleise zurück zu finden.

In unserem zielstrebigem, jede Stunde verplanten Leben, ist kein Platz für Besonderes, ist keine Platz für Neues. - Wie wäre es damit, sich einfach nur treiben zu lassen? Von dem Aktionismus und der Zielstrebigkeit einfach mal auszusteigen und das Leben einfach zu genießen, auch im Krankenhaus zu genießen? Das Krankenhaus liefert hierzu eine Rundumversorgung. Gegen Schmerzen gibt es Schmerzmittel. Gegen Schlaflosigkeit gibt es Schlaftabletten. Warum sich nicht einige Tage einfach mal treiben zu lassen? Der Arzt sagt einem schon, dass man nun entlassen wird. Bis zu diesem Zeitpunkt sich einfach nur treiben lassen – wäre das nicht eine wohltuende Option gegenüber dem ständigen Streben, so schnell als möglich entlassen zu werden?

Wir haben auch die Möglichkeit, neue Menschen kennen zu lernen. Mitunter entstehen in Kliniken Freundschaften, die über Jahre und Jahrzehnte halten.

Wenn wir uns dem Klinikpersonal gegenüber öffnen und davon erzählen, was uns das Leben schwer macht, haben wir auch die Chance, neue Ansichten und Lebensgrundhaltungen kennen zu lernen. - Vieles von dem, was ich den Patienten für ihren weiteren Lebensweg mitgebe, ist hier in diesem Buch enthalten. Damit Menschen nicht erst durch Überlastung in die Klinik kommen müssen, entstand mein Wunsch, den Menschen die wichtigsten Themen aller Menschen in einem Buch zur Verfügung zu stellen. Sie sollen vor allem den Mut haben, nicht nur auf das Wohl der anderen Menschen zu achten, sondern auch auf das eigene Wohl. Dies nannte Jesus das wichtigste Gebot.

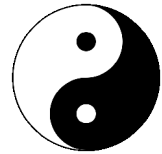
Beispiel: Stärken und Schwächen andere Menschen

Alle Menschen haben Stärken und Schwächen. Dieser Aussage dürften wohl

alle zustimmen. Dass jede Stärke jedoch auch eine Schwäche darstellt, so wie jede Schwäche auch einen Stärke, ist schon schwieriger zu erkennen.

Die Auflösung dieser Schwierigkeit liegt wiederum in unserer Wertung vergraben: Wenn uns ein Verhalten angenehm ist, wenn wir daraus in irgend einer Art und Weise profitieren können, ist es für uns eine Stärke. Wenn dieses Verhalten hingegen für uns unangenehm ist, wenn wir daraus vermeintliche Nachteile haben, ist es für uns eine Schwäche.

Wie beim Ying-Yang-Zeichen haben wir Menschen meist dort unsere größten Stärken, wo wir auch unsere größte Schwächen haben. Es ist unsere Wertung, die daraus eine Stärke bzw. eine Schwäche macht. Stärke, wenn vor allem wir daraus Vorteile ziehen können, Schwäche, wenn vor allem wir daraus (vermeintliche) Nachteile haben.



Am Beispiel „Chef“ soll diese Gegenüberstellung von Stärke und Schwäche verdeutlicht werden.

Stärke	Schwäche
Der Chef bringt klare Vorgaben und damit für alle eine gemeinsame Richtung.	Der Chef hemmt oder lähmt gar eigene Aktivitäten, übersieht Kreativität seiner Mitarbeiter.
Der Chef bindet das Team in Entscheidungsprozesse mit ein, so dass Wesentliches von möglichst vielen Mitarbeitern mitgetragen wird.	Der Chef setzt sich nicht durch, weist „Ausreißer“ nicht in seine Grenzen, sagt viel zu schwach und viel zu wenig, was er eigentlich will.
Der Chef ist ein brillanter Redner, wortgewandt und fesselnd vermag er kurzweilige Reden von über einer Stunde halten. Hieb- und stichfest bringt er seine Argumente vor.	Der Chef kann schlecht zuhören. Immer wieder verfällt er in Monologe, bei denen man noch ein gelegentliches Ja sagen darf. Ist derart zielorientiert, dass er nichts anderes zulässt.
Der Chef ist wie ein Freund, zu dem man mit allen seinen Sorgen und Problemen kommen kann. Er hört aufmerksam zu, tröstet, ermutigt, baut auf und gibt Hilfestellungen.	Der Chef besitzt keine Führungsqualitäten, verzettelt sich in den Sorgen und Problemen seiner Mitarbeiter und muss dadurch vieles am Abend nacharbeiten.

Einen Chef, der alles kann, gibt es nicht. Der Tag hat auch für ihn nur 24 Stunden. Auch er ist nur ein Mensch. - Somit stellt sich die Frage: Welchen Chef wollen Sie haben?

Herr K. bemühte sich als Leiter darum, dass in Sitzungen alle Argumente gehört und beachtet wurden. Dies führte dazu, dass auch unsachliche und destruktive Beiträge besprochen wurden. Das Team erhielt einen neuen Leiter. Herr K. blieb weiterhin im Team. Gleich in einer der ersten Sitzungen brachte die Person, mit der Herr K. die größten Probleme hatte, wieder einen, für sie typische unsachlichen Beitrag. Der neue Leiter reagierte in keinsten Weise darauf. Sicherlich hatte er dies gehört, aber tat er so, als hätte er es nicht gehört. Herr K. lernte daraus, dass man auch so mit unqualifizierten Beiträgen umgehen kann.

Was hier mit Chef exemplarisch aufgezeigt wurde, gilt in gleicher Weise auch für alle anderen Mitmenschen. Niemand ist auf allen Gebieten gut. Perfekt ist man nur auf einem sehr kleinen Gebiet, meist zu dem Preis, dass man auf anderem Gebiet nichts aufzuweisen hat.

Beispiel: schwierige Menschen

Schwierig sind uns die Menschen,
mit denen wir schlecht zurecht kommen.

Frau A., Privatpatientin, der Klinik sehr zugetan, hätte es am liebsten gehabt, wenn sie täglich von mir, dem Krankenhauspfarrer besucht worden wäre. Ich besuchte sie etwa jeden 2. Tag. Ihr Aufenthalt zog sich in die Länge und mir wurden die Besuche durch ihre fordernde und befehlende Art immer mehr zur Last. Ich besprach mich mit einer Kollegin, ob sie die Besuche fortsetzen wollte. Sie war dazu bereit und führte mit Frau A. beste Gespräche.

Es war meine Schwäche, die mit der Art von Frau A. nicht in guter Weise umgehen konnte. Meine Kollegin hatte damit keine Probleme.¹⁵⁶ Frau A. hatte ihre Gespräche und mir ging es wieder gut. Dieses Beispiel zeigt, dass es Menschen gibt, mit denen man selbst nur sehr schlecht auskommen kann, andere Menschen hingegen damit keine Schwierigkeiten haben. - Schwierig ist nur, mit dem wir schlecht zurecht kommen.

Sich ständig schwierigen Menschen zu entziehen, ist eine Möglichkeit. Doch damit nimmt man sich die Chance, zu lernen, auch mit solchen Menschen gut auszukommen. Daher macht es Sinn, diese Menschen als Trainingspartner anzusehen und sich ihnen zu stellen. Dabei sollte man bei den Menschen

¹⁵⁶ Es besteht auch die Möglichkeit, dass Frau A. mit Männern bzw. Priestern anderen Umgang pflegt als mit Frauen. Da ich nicht bei den Gesprächen dabei war, bleibt diese Frage offen.

beginnen, wo es einem leichter fällt und an diesen üben und trainieren. So wie kein Gewichtheber gleich mit 200 kg beginnt, sondern erst mal mit 50 kg anfängt und sich dann langsam hochtrainiert. So sollte auch hier mit den Menschen im „Training“ begonnen werden, die man noch „stemmen“ kann.

Mit etwas Glück erlernt man plötzlich den Dreh, wie auch mit den Menschen gut verfahren werden kann, die einem völlig quer lagen. Dieser Dreh kann durch eigene Erkenntnis erfolgen, aber auch durch Beobachtung, wie andere Menschen gut mit diesem umgehen.

„Schwieriger Mensch“ muss nicht heißen, dass der „Fehler“ beim anderen ist. In gleicher Weise kann der „Fehler“ auch bei einem selbst liegen. Es fehlt einem nur der gute Umgang mit solchen Menschen. Manchmal ist das wie mit einem Schlüssel, der einem den Zugang zu „schwierigen Menschen“ eröffnet.

Alle Menschen – besonders die schwierigen Menschen – bieten uns die Möglichkeit, von ihnen zu lernen. Besonders von schwierigen Menschen können wir lernen, was Fehler sind und welche Folgen diese Fehler nach sich ziehen. Sie sind uns damit in besonderer Weise Lehrmeister für das, was wir meiden sollten.

Wir können nicht alt genug werden, um alle Fehler selbst zu begehen. Daher ist es sinnvoll, auch aus den Fehlern anderer Menschen zu lernen. Schließlich lernen wir neben dem Erfolg am meisten durch Misserfolg. Man kann jedoch erst dann von „lernen“ sprechen, wenn wir die Fähigkeit entwickelt haben, diesen Fehler nicht mehr zu machen. Wir machen damit andere Fehler, hoffentlich keine so schwerwiegende. Dann ist es gut.

Der Mensch hat dreierlei Wege, klug zu handeln:
erstens durch Nachdenken, ist der edelste,
zweitens durch Nachahmen, der einfachste,
und drittens durch Erfahrung, das ist der bitterste.
(Konfuzius (551-479 v.C.))

Wie bei vielen anderen Dingen im Leben ist es auch hier so: „Übung macht den Meister“. Wir sollten in den kleinen Dingen üben, damit wir es lernen, auch mit den Schicksalschlägen ähnlich zu verfahren. - Wenn uns dies nicht auf Anhieb gelingt, so dürfen wir uns an diesen Spruch halten:

Man kann sich den ganzen Tag sorgen/ärgern/...,
man ist aber nicht dazu verpflichtet.
(unbekannt)

2.5 Leben im Angesichts des Todes

2.5.1 Die Kostbarkeit des Lebens

Sie gehen nachts alleine durch die Straßen. Plötzlich steht ein Straßenräuber mit einer Pistole vor Ihnen und sagt zu Ihnen: „Geld oder Leben!“ - Was geben Sie ihm?

Diese provozierende wie auch einfache Frage macht deutlich, wie kostbar das Leben ist. Leben ist das Kostbarste, was ein jeder Mensch besitzt.

Lässt sich diese Kostbarkeit in Zahlen ausdrücken, in Euros? Wenn ja, wie hoch könnte bzw. müsste dann das Leben eines Menschen angesetzt werden, z.B. eines einfachen Arbeiters?

Am 5.8.2010 wurden in Chile 33 Kumpels verschüttet. Niemand wusste, ob sie überhaupt noch leben. Eine ganze Nation, ja die ganze Welt, blickte in diesen Wochen nach Chile. 622 m tief in der Erde waren diese Männer eingeschlossen. Nach 17 Tagen kamen die ersten Lebenszeichen nach oben. Eine große Rettungsaktion lief an. Nach 69 Tagen konnten die 33 Kumpels lebend gerettet werden. Schätzungen zufolge kostete diese Rettungsaktion über 15,8 Mill. Euro. Dies sind über 478.787 Euro für jeden einzelnen Kumpel. War er dies nicht wert?

Wäre diese Rettungsaktion nicht auch mit 30 Mill. Euro erfolgt? Gibt es denn eine finanzielle Obergrenze, bei der gesagt werden kann: „Das sind uns die 33 Bergleute nicht wert!“?

Bei der Frage, was das Leben eines Menschen so wertvoll macht, gibt es viele Ansätze: die Gottes-Ebenbildlichkeit des Menschen, die Einzigartigkeit des Menschen, die Würde des Menschen. - Ein Grund ist der Tod.

Der Durst macht das Wasser so wertvoll.
Der Hunger macht das Brot so wertvoll.
Der Tod macht das Leben so wertvoll.

Was machen wir mit unserem Leben, wenn es so wertvoll ist? - Wir können es nicht konservieren. Wir müssen es jetzt leben, in diesem Augenblick. - Wir können es nicht in einem Safe einschließen, damit es gesichert ist. Wir müssen mit dem Risiko leben, dass es plötzlich zu Ende ist. - Wir können es nicht einem anderen Menschen schenken, damit wir für ihn sterben und er an unserer Stelle weiterleben kann. Wir können es nur gemeinsam leben. - Wir können es nicht

einem anderen Menschen nehmen, damit wir länger leben können. Wir müssen lernen, mit der Endlichkeit unseres Lebens zu leben. - Wir können nicht das weggeworfene Leben eines Selbstmörders aufnehmen und es uns aneignen. Wir können nur unser eigenes Leben leben.

2.5.2 Umgang mit der Zeit

Objektiv betrachtet, haben wir alle die gleiche Zeit. Für jeden von uns hat eine Minute 60 Sekunden, eine Stunde 60 Minuten, ein Tag 24 Stunden, ein Jahr 365 Tage, ein Schaltjahr 366 Tage. Wir alle leben gemeinsam in der gleichen Zeit.

Subjektiv können wir Zeit sehr unterschiedlich erleben. Dies kann verschiedene Gründe haben. Einige Beispiele für das unterschiedliche Erleben der Zeit sind:

- Jugend und Alter

Die Wahrnehmung von Zeit ist vom Alter abhängig. Dies kommt in Sätzen zum Ausdruck, die meist nur von Menschen in fortgeschrittenem Alter zu hören sind: „An den Kindern sieht man, wie schnell die Zeit vergeht.“ „Man hat das Gefühl, dass die Zeit immer schneller verläuft.“

Es ist ein Privileg der Jugend,
unbeschwert in den Tag hinein zu leben.
Es ist die Weisheit des Alters,
für jeden neuen Tag dankbar zu sein.

Die Unerfahrenheit und Unbeschwertheit der Jugend ermöglicht es ihr, eigene Erfahrungen zu machen, neue Wege zu gehen, Wege, die sich alte Menschen nicht erlaubt haben, auf deren Gedanken sie nicht gekommen sind. Daher steht es vor allem der Jugend zu, kreativ zu sein.

Das Alter hat den Vorzug der Gelassenheit und der Lebenserfahrung. Daher werden in Kirche und Politik gerne ältere Menschen in Führungspositionen gewählt. Damit sind sie kein „alter Sack“¹⁵⁷, sondern geballte Lebensweisheit.

- Schmerz und Wohlergehen

Der Patient, der in der Klinik plötzlich einen großen Schmerz erfährt und nach der Krankenschwester klingelt, erlebt die Minuten bis zum Wirken der Spritze ganz anders, als die phlegmatische Krankenschwester, die teilnahmslos und daher sehr gelassen (d.h. langsam) sich um die benötigte Spritze bemüht. In Sekunden gemessen, vergeht für beide die Zeit gleich, sie wird jedoch vom

¹⁵⁷ So bezeichnete ein Redakteur einer deutschen Tageszeitung im März 2013 den neu gewählten Papst Franziskus I.

schmerzgeplagten Patienten völlig anders erfahren als von der phlegmatischen Krankenschwester.

- **Ruhe und Hektik**

Eine Frau, die zur Bahn eilt, um nach einem Unfall ihre sterbende Mutter im Krankenhaus noch lebend anzutreffen, erlebt die Zeit ganz anders, als die Nachbarin, die sie im Treppenhaus trifft und die ihr von den Erlebnissen des tollen Urlaubs erzählen möchte.

Gott schuf die Zeit,
von Eile hat er nichts gesagt.
(aus Finnland)

Dieses aus Finnland stammende Sprichwort wird gerne von Menschen benutzt, die Zeit haben, die sich nicht engagieren. Das obige Beispiel mit den beiden im Treppenhaus sich begegnenden Frauen zeigt jedoch, dass es sehr wohl Situationen des Lebens gibt, in denen Eile geboten ist. Dies gilt insbesondere für Notarzt, Rettungskräfte, Feuerwehr und Polizei. Daher haben sie im Straßenverkehr für ihren Einsatz Sonderrechte.

Für uns alle ist es die gleiche Zeit, in der wir leben. Es stellt sich nur die Frage, wie wir mit dieser Zeit grundsätzlich umgehen. Leben wir nur in der Anspannung der Zeit (Schmerz, Hektik), oder leben wir auch Entspannung der Zeit (Wohlergehen, Freude).

Hetze oder Zeit totschiagen

Beständige Hetze und Totschiagen der Zeit sind zwei gegensätzliche, falsche Umgangsformen mit der Zeit. Sie werden kaum abwechselnd gelebt, sondern meist dauerhaft von bestimmten Personenkreisen. Daher ist es angebracht, auf diese beiden Lebensgrundhaltungen einzugehen.

Ein voller Terminkalender ist noch lange kein erfülltes Leben.
(Kurt Tucholsky (1890-1935))

Dieses Zitat von Kurt Tucholsky verweist auf die Sehnsucht vieler Menschen, die unter ständigem Druck stehen. Für die Erfüllung ihrer Sehnsucht (geliebt, gelobt, anerkannt ... zu werden; mehr Geld, Macht ... zu haben) tun sie alles. Sie lassen sich hetzen und hetzen sich selbst.

Der Schlüssel zur Tür, um aus ihrem selbst errichteten Gefängnis auszu- steigen, ist die Erkenntnis, warum man das macht. Mit dem Erkennen dieser Falle kann diese angegangen und gemäßigt oder relativiert werden. Sie ist nicht

mehr so wirkungsvoll. Auf diesem Wege ist es möglich, ganz bewusst Zeiten der Ruhe und Entspannung in sein Leben zu integrieren.

Auf Totschlag steht Gefängnisstrafe,
nicht aber, wenn man Zeit tot schlägt.

Diese Worte machen deutlich, welchen Tatbestand Menschen begehen, wenn sie Zeit totschiagen. Sie werden hierfür nicht mit dem Leben, sondern mit dem Tod bestraft, denn sie schlagen Zeit ihres eigenen Lebens tot, sie schlagen ihr eigenes Leben tot. - Daher gilt:

Wer Zeit tot schlägt,
schlägt sich selbst tot.

Zeit totzuschlagen bedeutet, nichts mit seiner Zeit anzufangen zu wissen. In Abgrenzung hierzu ist dies alles **nicht**, Zeit totzuschlagen:

- Die Natur genießen.
Wer bewusst dem Naturschauspiel eines schönen Sonnenauf- oder -untergangs zusieht, befindet sich in einem Zustand, als hätte er alle Zeit der Welt. Gleiches gilt auch für den, der aufmerksam dem Singen der Vögel zuhört, dem Krabbeln eines Käfers zusieht, ... die Natur genießt.
- Sich etwas Gutes gönnen.
Wer eine Tätigkeit ausübt, die ihm Freude bereitet (Sport, Hobby, Singen, Tanzen ... sich verwöhnen lassen ...) und gut tut (ausschlafen, sich gesund ernähren), für den hat Zeit keine Bedeutung. Für die Stunden dieser Tätigkeit verliert Zeit seine Bedeutung.
- Über sich und sein Leben nachdenken.
Zuweilen ist es nicht nur sinnvoll, sondern geradezu notwendig, über sich und sein Leben nachzudenken. Dabei sollte es vor allem um die drei wichtigen Fragen des Lebens gehen: Welche Vergangenheit bringe ich mit? Wie lebe ich die Gegenwart? Wie soll meine Zukunft aussehen?

Das beste Mittel gegen Langeweile – die gemilderte Form von Zeit totzuschlagen – sind die beiden Fragen:

- Was würde ich (jetzt) gerne tun?
Nicht immer haben wir die Möglichkeit, das zu tun, was wir (jetzt) gerne tun würden. Kein Blinder kann Rennfahrer werden. Ein Bäcker mit Mehlstauballergie muss seinen Beruf aufgeben. Verliebte Menschen müssen sich

gedulden, bis sie wieder zusammenkommen, um ihre Liebe zu leben.

Aus diesem Grunde stellt sich dann die Frage anders: Welche Möglichkeit habe ich, um das zu tun, was ich (jetzt) gerne täte?

- Was kann ich tun, um dieses (jetzt) zu leben?

Wenn das realisierbare Ziel klar ist, kann man Wege finden, um das Ziel zu erreichen. Man kann entsprechende Weichen stellen und die Schritte unternehmen, um zum angestrebten Ziel zu gelangen.

Zeit ist das Rohmaterial,
aus dem wir unser Leben bauen.

Das Rohmaterial ist uns allen gegeben. Es liegt an uns selbst, was wir daraus machen. Dabei kommt es nicht auf die Menge des zur Verfügung stehenden Rohmaterials an – dieses ist ungleichmäßig verteilt -, sondern darauf, dass wir etwas daraus machen.

Überfülltes Leben

Es gibt Menschen, die leben nach dem Satz: „Wir arbeiten täglich 24 Stunden. Wenn das nicht reicht, nehmen wir noch die Nacht hinzu.“ - Das heißt, sie versuchen, in einen 24-Stunden-Tag die Arbeit von 36 Stunden zu packen. Da dies nicht möglich ist, sind sie nur am Arbeiten und hängen dennoch den sich selbst gesteckten Zielen ständig hinterher. Die Folge ist ständige Anspannung, ständige Gereiztheit, Verlust von Lebensqualität und Lebensfreude, Stress bis hin zu psychosomatischen Erkrankungen und Herzinfarkt. - Hierbei stellt sich die Frage: Was ist so wichtig, dass man seiner eigenen Gesundheit schadet und sein eigenes Leben gefährdet?

Wer fleißig ist wie eine Biene,
arbeitet wie ein Pferd,
stark ist wie ein Bär,
spart wie ein Eichhörnchen,
abends Hunger hat wie ein Wolf
und müde ist wie ein Hund,
sollte mal zum Tierarzt gehen,
vielleicht ist er ein Esel.
(unbekannt)

Diese Menschen dürfen sich ihrer Wünsche und Sehnsüchte abseits von Arbeit und Aufgaben bewusst werden. Welche drei Wünsche zu ihrem Leben könnte eine gute Fee (siehe oben) ihnen erfüllen?

„Null Bock auf nichts“

Es gibt Menschen, die leben nach dem Satz: „Null Bock auf nichts.“ - Das heißt, sie nehmen das tägliche Geschenk an sie nicht an, wieder einen Tag erleben zu dürfen. Sie scheinen nichts mit der Zeit anfangen zu können, und damit auch nichts mit ihrem Leben. Sie gleichen dem Mann, der sein Talent vergraben hat, bis sein Herr es wieder zurückgefordert hat. (Mt 25,14-18 // Lk 19,11-27)

Diese Menschen gleichen einem ausgetrockneten Salzsee: Sie haben keine Erhebungen (im Gegensatz zu einer Sandwüste). Auf ihnen gedeiht nichts (im Gegensatz zu einer Steinwüste). Sie sind innerlich tot wie Metall (im Gegensatz zu Holz). - Im Grunde leben sie nicht, sondern vegetieren wie eine Pflanze dahin.

Auch diese Menschen dürfen sich einmal über ihre Sehnsüchte Gedanken machen. Welche drei Wünsche hätten sie an ihr Leben, wenn sie einer guten Fee begegnen würden?

Durststrecken des Lebens

Im Leben gibt es immer wieder Durststecken, die es zu durchleben gilt. Diese Durststrecken können sehr unterschiedliche Qualitäten haben:

- Die Sehnsucht von Verliebten
Verliebte haben die Sehnsucht, möglichst viel Zeit gemeinsam zu verbringen. Sie wollen am liebsten 24 Stunden täglich zusammen sein und das jährlich 365 Tage. - Die Notwendigkeit, sich seinen Lebenunterhalt zu verdienen, bringt es meist mit sich, dass man 5 Tage in der Woche nicht 24 Stunden zusammen ist.
- Lange und langweilige Rede
Fesselnden und begeisterten Reden kann man lange zuhören. Sie sind ein echter Ohrenschmaus. Bei ihnen verfliegt die Zeit im Nu. - Hingegen kann eine langweilige Rede bereits nach 2 Minuten beginnen, zu lang zu werden. Einfach aufzustehen und zu gehen, ist eine Möglichkeit, damit umzugehen.¹⁵⁸ Man kann aber auch sitzen bleiben und Gedichte memorieren oder in Gedanken verreisen (Tagtraum). - Ein Trick dabei: Damit es dem Redner nicht auffällt, diesen dabei ständig ansehen.

¹⁵⁸ Ein Senator hielt in einer Senatssitzung eine überlange Rede. „Ruhen Sie sich aus!“ wurde ihm von mehreren Senatoren zugerufen. „Oh nein“, erwiderte er, „ich bin noch gar nicht müde.“ Da sagte der französische Politiker Georges Clemenceau (1841-1929) von der Regierungsbank: „Dann erlauben Sie, dass wir uns ausruhen!“ (BNN 23.2.13)

- **Verlorene Gesundheit**
Wer krank ist, will wieder gesund werden, wer verletzt ist, will wieder heil werden. Dies braucht jedoch seine Zeit. Diese Durststrecke gilt es für den Kranken bzw. Verletzten, wie auch für die Angehörigen, durchzustehen.
- **Herbeigesehnter Tod**
Am Ende des Lebens wünscht man sich unter Umständen bzw. für den Angehörigen den Tod als Erlösung herbei. Man sehnt sich danach und betet zuweilen für einen baldigen Tod. Bis dieser eintritt, müssen alle diese Durststrecke durchstehen.

Die Liste der Durststrecken, die das Leben für uns bereit hält, ließe sich noch lange fortsetzen.

Wohl dem Menschen, der es gelernt hat, Durststrecken des Lebens gut durchzustehen. Ein gutes Trainingsfeld hierfür sind Sport oder andere körperliche Tätigkeiten (z.B. Singen).

2.5.3 In der falschen Zeit leben

Es gibt Menschen, die leben in der falschen Zeit. Sie leben viel in der Vergangenheit oder in der Zukunft, aber kaum in der Gegenwart.

- **Leben in der Vergangenheit**

Unsere Erlebnisse prägen uns als Menschen. Die Erinnerung an unsere Erfolge treibt uns voran, die an unsere Misserfolge belehrt uns, die an unsere schönen Erlebnisse beflügeln uns, die an unsere schmerzlichen Erlebnisse (auch unsere Sünden) schützen uns, d.h. bewahren uns vor leichtfertigen Wiederholungen.

Wie wichtig Erinnerung ist, zeigt uns unsere Hilflosigkeit, wenn wir uns nicht mehr erinnern können, zeigen uns Demenzkranke (Demenz (lat. ohne Geist)). In der schlimmsten Ausprägung dieser Krankheit können sich die Menschen an nichts mehr erinnern. Sie wissen nicht, wer sie sind, was sie erlebt haben, oder was sie soeben gegessen haben.

Es gibt Menschen, die leben in der Vergangenheit. Sie haben hierfür verschiedene Gründe:

- **Träumen von der guten alten Zeit**
Diese Menschen erleben die Gegenwart als unschön. Die Vergangenheit wird glorifiziert. Um der Gegenwart zu entfliehen, schwärmen und träumen diese Menschen von der Vergangenheit. Sie übersehen, dass es auch in der Gegenwart Schönes gibt.

- Selbstvorwurf der falschen Weichenstellung

Diese Menschen meinen, in der Vergangenheit eine falsche Entscheidung gefällt zu haben. Sie haben den falschen Beruf erlernt, den falschen Ehepartner geheiratet, ... Diese Menschen wünschen sich, das Rad der Zeit bis zu dieser Weichenstellung zurückdrehen zu können, um die Weichen ihres Lebens neu zu stellen. Sie übersehen, dass sie täglich die Möglichkeit besitzen, die Weichen ihres Lebens neu zu stellen.

- Selbstvorwürfe einer „Untat“

Diese Menschen haben in der Vergangenheit eine „Untat“ begangen. Wie der Psalmist sagen sie: „Denn ich erkenne meine bösen Taten, meine Sünde steht mir immer vor Augen.“ (Ps 51,5)

Hierbei stellt sich die Frage, ob sie denn überhaupt schuldig sind, ob sie gesündigt haben. Manchmal gibt es im Leben zwei falsche Entscheidungen. So sagte eine Frau nach einem Schwangerschaftsabbruch: „Wenn ich gekonnt hätte, hätte ich nicht das Kind abgetrieben, sondern die Umstände.“

Ist es wirklich eine Sünde, so ist hier auf die Möglichkeit der Vergebung hinzuweisen. Wir müssen nicht bis an unser Lebensende mit den Lasten unserer Sünden weiterleben. Wir dürfen sie Gott übergeben und ihm überlassen, damit wir befreit weiterleben können (Mt 11,28; Joh 20,23). - Viele Menschen begehen hierbei den Fehler, die Vergebung der Sünden an das eigene Vergessen zu knüpfen. Wir brauchen die Erinnerung an unsere Sünden, damit wir diese nicht wieder so leichtfertig begehen. Die Vergebung ist davon völlig frei.

Es gibt noch weitere Möglichkeiten, in der Vergangenheit zu leben. Die hier genannten sind die häufigsten. Alle diese Menschen leben nicht in der Gegenwart. Sie leben damit an ihrem Leben vorbei.

• **Leben in der Zukunft**

Die Zukunft ist die Zeit, auf die wir hin leben. Sie liegt wie ein noch unbeschriebenes Blatt vor uns. Es liegt an uns, was wir aus dieser Zukunft machen.

Es gibt Menschen, die planen ihre Zukunft und hoffen darauf, dass sie dann aufleben können, wenn diese Zukunft erreicht ist. Oft ist es mit einem konkreten Ereignis oder Datum verknüpft:

- wenn man beruflich sein Ziel erreicht hat
- wenn die Kinder aus dem Haus sind

- wenn man in den Ruhestand geht
- wenn man sein eigenes Häuschen hat

Viele Menschen sind so auf dieses Ziel fixiert, dass sie völlig vergessen, bis zum Erreichen dieses Zieles zu leben. Sie nehmen sich jetzt zurück, in der Hoffnung, dass sie nach Erreichen des Zieles (auf-)leben können.

Wer von uns weiß, ob er dieses Ziel noch erleben darf, bei guter Gesundheit? Selbst wenn dies so ist, so haben diese Menschen in den Jahren bis zum Erreichen dieses Zieles nicht (richtig) gelebt.

• **Leben in der Gegenwart**

Den ständig sich verändernden Übergang zwischen Zukunft und Vergangenheit nennen wir Gegenwart. Nur in diesem Übergang besitzen wir die Möglichkeit, zu handeln. Dabei ist unsere Absicht noch Zukunft, die Ausführung bereits Vergangenheit. Dies gilt auch beim Schreiben dieses Textes mit jedem Tastendruck auf die Tastatur des Laptops, wie auch beim Aufnehmen jeden Buchstabens beim Lesen.

Die Gegenwart ist die einzige Zeit, in der wir leben können. Nur in ihr können wir handeln, können wir wahrnehmen, können wir genießen. Daher ist es so wichtig, dass wir uns immer wieder aus der Vergangenheit oder Zukunft in die Gegenwart holen.

Wir können uns an die Vergangenheit erinnern,
wir können die Zukunft planen,
doch leben können wir nur in der Gegenwart.

Die Vergangenheit ist vorbei. Wir können uns ihrer nur erinnern. Für alte Menschen, deren Möglichkeiten stark eingegrenzt sind, bieten Erinnerungen an schöne Stunden willkommene Abwechslung im monotonen Alltag als Pflegefall. Dieses Erinnerungen sind bereits gelebtes Leben.

Die Zukunft ist noch nicht da. Wir können sie planen. Vor uns liegende Termine kommen beständig auf uns zu. Doch ein Unfall oder eine Krankheit können diesen Termin zunichte machen. Tag und Uhrzeit werden erfolgen, aber wir können ihn nicht so leben, wie wir es geplant haben.¹⁵⁹

•

¹⁵⁹ Krass sind Beispiele wie diese: Da haben Menschen ihr Leben lang gearbeitet, ihre Kinder unterstützt, dass sie einen guten Start ins Leben haben, freuen sich auf ihren Ruhestand, wollen dann das machen, was sie sich ihr Leben lang zum Wohle der Kinder versagt haben, und dann haben sie eine schwere oder gar tödliche Krankheit.

Wir leben zu sehr in der Vergangenheit,
haben Angst vor der Zukunft
und vergessen dabei völlig, die Gegenwart zu genießen.
(Verfasser unbekannt)

Zu leben, ist uns einzig in der Gegenwart gegeben. Jeder Versuch, in einer anderen Zeit zu leben, führt am Leben vorbei. Dies wird uns besonders bewusst, wenn es um das Genießen geht. - Wir können zwar den Urlaub planen,¹⁶⁰ aber die Urlaubsfreude selbst steht noch aus. Wir können höchstens die Vorfreude genießen. Im Urlaub genießen wir diesen (hoffentlich). Nach einem schönen Urlaub ist dieser Geschichte. Wir können nur noch die Erinnerungen daran genießen.

Jetzt ist die Ewigkeit,
denn ewig ist das Jetzt!
(unbekannt)

So lange es die Zeit gibt, so lange gibt es die Gegenwart als nahtlosen Übergang zwischen Zukunft und Vergangenheit. Nur in dieser Zeit vermögen wir wahrhaft zu leben.

Ein Mann fragte einen Zen-Meister, warum er immer so glücklich und gesammelt sein könne. Er sagte: "Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, ..." Da fiel ihm der Fragende ins Wort und sagte: "Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?" Der Zen-Meister sagte wiederum: "Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, ..." Wieder sagte der Fragende: "Aber das tun wir doch auch!" Da sagte der Zen-Meister: "Nein - wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann geht ihr schon, wenn ihr geht, dann seid ihr schon am Ziel." (nacherzählt, Quelle unbekannt)

Diese Geschichte mag uns bewusster im Jetzt und Hier leben lassen.

160 Für viele Menschen ist das Planen des Urlaubs etwas Schönes. Wenn der Urlaub nicht so wurde, wie man es sich vorgestellt hatte, kann die Planung das Schönste gewesen sein.

2.5.4 Das Leben in Fülle

Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben. (Joh 10,10)

Jesus sprach uns die Fülle des Lebens zu. Wir alle wollen ein erfülltes Leben haben. Doch womit füllen wir unser Leben?

Viele Menschen versuchen,
aus ihrem Leben viel Geld zu machen,
um gegen Ende ihres Lebens zu versuchen,
das Geld wieder zu Leben zu machen.

Viele Menschen setzen Reichtum gleich mit der „Fülle des Lebens“. Sie verkaufen ihr Leben für Geld und werden damit doch nicht glücklich. Mit dieser Erkenntnis versuchen sie dann, das angehäuften Geld wieder Leben werden zu lassen. Sie spenden an Andere (Freunde kaufen) und bezahlen Ärzte (der Versuch, Lebenszeit und Lebensqualität zu kaufen).

Es gibt unruhige Menschen, die brauchen ständig Arbeit. Wie ein Hamster im Laufrad rennen sie und versuchen, immer schneller zu rennen und kommen doch nicht von der Stelle. Sie sehen nur ihr Ziel und meinen, es auf diesem Wege zu erreichen. Würden sie mal aus ihrer Tretmühle aussteigen, würden sie feststellen, wie einfach es ist, voran zu kommen.

Der Begriff „Leben in Fülle“ lässt sich auch so anwenden: Womit füllen wir die Zeit unseres Lebens? Wenn wir der Bedeutung dieser Worte nachgehen, so entsteht das Bild eines Gefäßes, das Leben heißt. Dieses Gefäß können wir füllen mit ...



*

Es liegt wesentlich an uns, mit was wir unser Leben füllen, damit wir ein Leben in Fülle haben, ein erfülltes Leben. Dies zeigt dieser Spruch:

Wir können uns den ganzen Tag ärgern,
wir sind aber nicht dazu verpflichtet.
(unbekannt)

Wer nicht an die Richtigkeit dieser Worte glaubt, kennt nicht die Grundregel des Ärgerns. Sie lautet:

Zum Ärgern gehören immer zwei,
einer der ärgert, und einer der sich ärgern lässt.
(unbekannt)

Wenn man sich nicht ärgern lässt, ärgert sich meist der Erste, so auch hier:

Bei einer Nachtschicht bei der Telefonseelsorge erhielt ich morgens gegen 2 Uhr einen Anruf. Ich meldete mich freundlich mit „Telefonseelsorge, guten Morgen.“ Aus dem Hörer hörte ich eine Männerstimme rufen „Sie Schwein, Sie!“ Hierauf kann man sehr unterschiedlich reagieren. Ich fragte zurück „Na und?“ Hierauf wiederholte der Mann seine Worte „Sie Schwein, Sie!“ und ich wieder „Na und?“ Hierauf der Mann mit sehr erregter Stimme wieder „Sie Schwein, Sie!“ Um diesem langweiligen Hin und Her eine neue Richtung zu geben, machte ich den Grunzlaut eines Schweines nach.¹⁶¹ Hierauf legte der Anrufer auf.

Sich zu ärgern hat zwei Wurzeln: Entweder kann man mit dieser Situation nicht angemessen umgehen, oder es fehlt einem die Gelassenheit. Wer sich ärgert, besitzt somit noch Entwicklungsmöglichkeiten. Er kann gelassener werden oder lernen, mit solchen Situationen angemessener umzugehen. Beides führt zur größeren Zufriedenheit.

Und dann gibt es noch die Menschen, die sich über sich ärgern. Diese seien auf das Kapitel „Die Kunst des Scheiterns“ verwiesen.

Doch damit ist noch nicht die Frage beantwortet, womit Sie Ihr Leben füllen wollen. Diese Fragen können nur Sie alleine beantworten.

Soll auf Ihrem Grabstein aufrichtigen Herzens geschrieben werden:

„Sein Leben war Arbeit“ oder „Hier ruht ein gutes Herz“?

¹⁶¹ Als Sohn eines Landwirts kann ich dies perfekt.

„Er war mit der Arbeit verheiratet“ oder „Unser geliebter Ehenann und Vater“?

„Er schlug die Orgel und seine Frau“ oder „Du fehlst uns sehr“?

„Sein bester Freund war der Alkohol“ oder „Er war der beste Freund“?

2.5.5 Das Leben vom Tod her betrachtet

Wo Leben ist, ist der Tod gegenwärtig.
Wo Tod ist, kann Leben nicht sein.

Leben und Tod gehören zusammen wie nichts Zweites in dieser Welt. Es gibt in dieser Welt kein Leben ohne Tod. Unsterblichkeit gibt es erst im Jenseits. Der Tod ist das Tor zum ewigen Leben. So glauben Juden, Christen und Muslime.

Des Lebens satt sterben

Isaak wurde hundertachtzig Jahre alt, dann verschied er. Er starb und wurde mit seinen Vorfahren vereint, betagt und satt an Jahren. Seine Söhne Esau und Jakob begruben ihn. (Gen 35,28f)

Isaak starb „satt an Jahren“. Die Bibel nennt noch weitere Menschen, die „satt“ gestorben sind: David starb „satt an Tagen“ (1.Chr 29,28), Jojada starb im Alter von 130 Jahren „satt an Lebenstagen“ (2.Chr 24,15), ebenso Ijob. (Ijob 42,17)

Damit eröffnet sich das Bild, das Leben als gutes Mahl zu sehen. Wie in einer Speisekarte können wir auswählen, mit was wir uns sättigen wollen.

Die meisten Menschen werden hierauf antworten: Ich will mein Leben mit Schönerem füllen, mit Erlebnissen, an die ich mich gerne zurück erinnere.

Das ist löblich. Dazu sei die Frage gestellt: Und was tun Sie dazu, dass Ihr Leben schön wird? - Oder handeln Sie wie Paulus?

Denn ich tue nicht das Gute, das ich will, sondern das Böse, das ich nicht will. (Röm 7,19)

„Das Leben ist kein Wunschkonzert“ hört man oft die Menschen in schwierigen Lebenssituationen sagen. Damit haben sie recht. Wir müssen etwas dafür tun, damit das Leben so wird, wie wir es uns vorstellen.

Wenn wir das Unsere tun,
wird Gott das Seinige dazu tun.
(Vinzenz Pallotti (1795-1850))

Um auch mit den Worten dieses Heiligen zum Bild des Essens zurück zu kehren: Niemand wird satt, wenn das Essen vor ihn auf den Tisch gestellt wird. Essen müssen wir schon noch selbst.

Leben als fertig gewebtes Tuch

Wie ein Weber hast du mein Leben zu Ende gewoben, du schneidest mich ab wie ein fertig gewobenes Tuch. (Jes 38,12)

Dieses Bild des abgeschnittenen Tuches ist sehr treffend, wenn ein Mensch plötzlich aus dem Leben scheidet. Plötzlich ist es zu Ende.

Wir empfinden dieses plötzlich beendete Leben nicht als fertig. Für uns stand dieser Mensch mitten im Leben oder hatte das Leben noch vor sich.

Bei diesem Bild lässt sich die Frage anbringen, was für ein Muster oder was für ein Bild wir in der Zeit unseres Lebens „gewoben“ haben. Welchen Eindruck hinterlassen wir, wenn wir vor der Zeit aus der Welt scheiden? Hinterlassen wir eine Spur der Liebe, an die sich die Trauernden gerne erinnern?

Es liegt an uns, was wir aus unserem Leben machen, wie wir es gestalten.

Vollendung des Lebens

Es ist vollbracht. (Joh 19,30)

Nach Johannes starb Jesus mit diesen Worten. Damit ist nicht das Leiden gemeint, das nun ein Ende hat, sondern der Auftrag Jesu ist mit seinem Kreuzestod erfüllt. Kein anderer Evangelist betont wie Johannes, dass Jesus den Willen seines Vaters zu erfüllen hat:

Jesus sprach zu ihnen: Meine Speise ist es, den Willen dessen zu tun, der mich gesandt hat, und sein Werk zu Ende zu führen. (Joh 4,34)

Ich bin nicht vom Himmel herabgekommen, um meinen Willen zu tun, sondern den Willen dessen, der mich gesandt hat. (Joh 6,38)

Weitere Stellen sind: Joh 5,30; 6,39.40; 10,18.

Können wir an unserem Lebensende auch sagen, dass unsere Arbeit vollbracht ist? - Um dies sagen zu können, sollten wir uns unseres Auftrages bewusst sein. Dies führt zu der Frage, wozu ich lebe. (siehe Kapitel 1.4)

Spur der Liebe

Wenn ein Mensch gestorben ist, wird zuweilen die Frage gestellt, was er hinterlässt – Schulden oder Reichtum. Erben sind oft froh und dankbar, wenn ihnen ein großes Vermögen hinterlassen wurde, mitunter ist es ein Haus oder ein aufgebauter Familienbetrieb. Bei diesem Denken wird das Leben eines Menschen rein nur am Materiellen gemessen.

Es gibt aber Werte, die lassen sich nicht in einer Währung ausdrücken, weder in Euro noch in Dollar, weder in Yen noch in Rubel. Es sind die inneren Werte eines Menschen: Wie freundlich und hilfsbereit war dieser Mensch? Wie sehr hat er anderen Menschen erfreut, ihnen geholfen, zugehört, sie aufgerichtet, getröstet, Rat gegeben, ...? Machte dieser Mensch Unterschiede zwischen Arm und Reich, zwischen Alt und Jung, zwischen Gebildet und Ungebildet, zwischen Weiß und Schwarz, zwischen Gesund und Krank, ...? Liebte er die Menschen?

Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren der Liebe,
die wir hinterlassen, wenn wir gehen.
(Albert Schweitzer (1895-1965))

Für Albert Schweitzer war die gelebte Liebe zu den Menschen der Maßstab, an dem er sein Leben maß. Was ist Ihnen für Ihr Leben wichtig, und was tun Sie dafür, dass Sie diesen Ihren Maßstab erfüllen?

Eine alte Dame im nordfranzösischen Dieppe lebte in einer Sozialwohnung und hatte nur einen Schwarz-Weiß-Fernseher. Sie besaß jedoch eine auffallende Eigenart: Jahrelang notierte die Französin die Namen von Menschen, die zu ihr nett waren. So entstand eine Liste, auf der standen Apotheker, Verkäuferinnen im Supermarkt, Busfahrer, Metzger und Krankenpfleger. Diese rund 200 Menschen sollten ihre Erben werden. Als die Frau im Jahre 2009 im Alter von 86 Jahren starb, hinterließ sie den überraschten Erben insgesamt 280.000 Euro. Jeder der Erben erhielt rund 1.200 Euro. (BNN 6.10.09,7)

Diese Frau hat freundliche und hilfsbereite Menschen in ihrem Handeln darin bestärkt und dazu ermutigt, diese Haltung weiterhin zu leben.

2.5.6 „Restlaufzeit“ unseres Lebens

Lebensmitteln ist oft das Mindesthaltbarkeits-Datum aufgedruckt. Danach darf es nicht mehr verkauft werden. - Statistisch dürfen wir darauf hoffen, dass wir etwa 80 Jahre alt werden. Wenn wir dieses Durchschnittsalter weit überschritten

haben, geben wir unsere Hoffnung auf ein Weiterleben noch immer nicht auf. Ein 90-Jähriger sagte bei seinem Geburtstag: „Ich habe es gut. In meinem Alter sterben die wenigsten Leut´.“ Er hatte die Gnade, dies noch über 6 Jahre lang bei relativ guter Gesundheit sagen zu können.

Jedes Leben endet mit dem Tod. Es ist nur eine Frage der Zeit. Niemand von uns weiß, wann, wo und wie. Zu jedem Augenblick kann unser Leben zu Ende gehen. Unfälle und schwere Erkrankungen (z.B. großer Hirninfarkt oder große Hirnblutung) können uns ohne jede Vorwarnung binnen Sekunden aus dem Leben reißen. Daher gilt:

Das Leben ist lebensgefährlich.
Wenn es nicht mehr lebensgefährlich ist,
sind wir nicht mehr am Leben.

Jedes Heute ist der 1. Tage vom Rest unseres Lebens, von dessen Länge wir nichts wissen. Ein Tag wird dabei unser letzter Tag sein, vielleicht schon heute. So unangenehm dieser Gedanke ist, so wahr ist er auch.

Besonders bei jung verstorbenen Menschen drängt sich die Frage auf, ob wir bei allem Abschiedsschmerz und aller Trauer aus diesem frühen Tod nicht etwas für uns und unser Leben lernen. Ich lerne daraus, das Leben nicht auf den St. Nimmerleins-Tag zu verschieben, sondern jetzt und hier zu leben.

Es sei hierbei an den Liedtext von Rolf Zuckowski (siehe oben) hingewiesen, in dem es immer wieder heißt: „Leben ist hier, jetzt oder nie!“

Du hast keine Chance - nutze sie.
(unbekannt)

Wir haben keine Chance. Unser Tod wird uns irgendwann treffen. Niemand wird davon ausgenommen. Wir alle leben auf unseren Tod zu, von dem keiner weiß, wann, wo und wie dieser sich ereignen wird. Wir haben nur dieses eine Leben. Wir haben nur diese eine Chance.

Nehmen wir diese Chance wahr, hier und jetzt zu leben, oder leben wir einfach so in den Tag hinein, Tag für Tag, Jahr für Jahr? Lassen wir uns wie Treibholz vom Strom der Zeit treiben, oder nutzen wir die Zeit? Der Kirchenkritiker Karlheinz Deschner prägte das eindrückliche Wort: „Nur Lebendiges schwimmt gegen den Strom.“ - Wie lebendig sind wir?

2.5.7 Tod ja, aber ...

Vom Kopf her ist uns allen die Endlichkeit unseres Lebens bewusst, auch wenn wir diese verdrängen. Wir leben in der sicheren Erwartung, dass unser Leben noch für Jahre und Jahrzehnte weitergeht. Wissen wir jedoch, ob wir noch den nächsten Tag erleben dürfen?

Das Leben zeigt uns in vielfältiger Weise, dass wir über unser Leben lediglich wissen, dass es endlich ist. Das Wann, Wo und Wie bleibt offen. Wir alle kommen zwar durch die eine Tür der Zeugung und Geburt ins Leben, aber es gibt Tausende von Türen, durch die wir das Leben verlassen können. Durch eine dieser Türen müssen wir gehen.

Unser Leben gleicht hierbei einem Gang voller Falltüren. Wir gehen über viele Falltüren, aber sie sind verriegelt. Wehe aber, wenn wir auf eine unverriegelte Falltür treten! Dann ist unser Lebensweg damit zu Ende.¹⁶²

Jeder Unfall – nicht nur im Straßenverkehr, sondern auch in Beruf, Freizeit und zu Hause – kann uns plötzlich aus dem Leben reißen. Dabei müssen wir nicht der Verursacher des Unfalls sein, sondern nur zum falschen Zeitpunkt am falschen Ort zu sein. Hierzu die Zahlen einiger größeren Unglücke:

- Eisenbahnunglücke (Wikipedia: Eisenbahnunglück)
1997 in Hannover-Anderten: 14 Schwerverletzte, 50 Leichtverletzte
1998 in Eschede: 101 Tote, 88 Schwerverletzte
1999 in Wuppertal: 5 Tote, 49 Schwerverletzte
2000 in Brühl: 9 Tote, 50 Verletzte
2006 im Emsland: 23 Tote, 10 Schwerverletzte
- Flugzeugunglücke (Wikipedia: Flugzeugunglück)
1977 auf Teneriffa: 583 Tote
1985 in Japan: 524 Tote
1996 in Indien: 349 Tote
2001 Anschlag auf das World Trade Center: über 3.000 Tote.
2002 bei Überlingen (Deutschland): 71 Tote, davon 49 Kinder.

¹⁶² Rund 58% der Organspender in Deutschland sterben durch das Platzen eines großen Blutgefäßes im Gehirn. Rund je 13% der Organspender in Deutschland sterben an einer Kopfverletzung, am Stillstand des Blutkreislaufs bzw. Verstopfung eines großen, das Gehirn versorgenden Blutgefäßes. Zusammen sind dies über 98% der Organspender. (Quelle: Deutsche Stiftung Organtransplantation: Jahresbericht 2012)
- In allen diesen Fällen geschieht dies plötzlich, ohne jede Vorwarnung, unabhängig vom Alter.

- Schiffkatastrophen (Wikipedia: Liste von Katastrophen der Schifffahrt)
1990 die dänische Fähre Scandinavian Star: 158 Tote
1994 die estnische Fähre Estonia: 852 Tote
2000 die griech. Fähre Express Samina: 82 Tote
2006 die ägypt. Autofähre Al-Salam Boccaccio 98: 1.026 Tote
2012 das ital. Kreuzfahrtschiff Costa Concordia: 32 Tote
- Brandkatastrophen (Wikipedia: Liste der größten Brandkatastrophen)
1988 in Ramstein (Flugunfall): 70 Tote, 345 Verletzte
1999 im Mont-Blanc-Tunnel: 39 Tote
2000 bei Kaprun: 155 Tote
2013 in Santa Maria (Brasilien): 238 Tote
- Sprengstoffanschläge (Wikipedia: Liste von Sprengstoffanschlägen)
1974 im Italicus Express: 12 Tote, 48 Verletzte
1980 in Bologna (Hauptbahnhof): 85 Tote, 200 Verletzte
1980 in München (Oktoberfest): 13 Tote, 200 Verletzte
1987 in Barcelona (Einkaufszentrum): 21 Tote, 45 Verletzte
2004 in Madrid (Züge): 191 Tote, 2051 Verletzte
- Massenpanik (Wikipedia: Liste von Massenunglücken)
1964 in Lima (Fußball): 328 Tote, 500 Verletzte
1985 in Brüssel (Fußball) : 39 Tote
1989 in Sheffield (Fußball): 96 Tote, 766 Verletzte
1999 in Innsbruck (Snowboard): 5 Tote, 39 Verletzte
2010 in Duisburg (Loveparade): 21 Tote, mind. 511 Verletzte

Diese breit gefächerten Beispiele von Unglücken und Katastrophen zeigen auf, dass wir nur in unserem Grab vor dem Tode sicher sind. Zuvor ist der Tod allgegenwärtig. Wir sind uns dieser Allgegenwart des Todes nur nicht bewusst. Wenn wir gefährliche Situationen überstanden haben, erkennen wir es unter Umständen. Doch wer von uns weiß, ob er eine Erweiterung eines großen Blutgefäßes (Aneurysma) hat, das ihm in Sekundenschnelle den unabwendbaren Tod bringen kann?

Weil im Leben der Tod allgegenwärtig ist, stellt sich die Frage, wie wir leben. Achten wir darauf, dass wir mit den Menschen, die uns am Herzen liegen, nie im Streit auseinander gehen? Achten wir darauf, dass wir uns immer nur versöhnt ins Bett legen, uns immer nur versöhnt verabschieden?

Wenn nicht: Es kann den anderen Menschen treffen, es kann aber auch uns treffen, dass wir im Unglücksfall für immer unversöhnt von unserem geliebten

Wir sollten daher alles bei Zeiten regeln, was uns am Ende unseres Lebens wichtig ist: Patientenverfügung, Organspendeausweis, Testament, Bestattung und was uns sonst noch wichtig ist. Dies sollten wir unsere Nächsten wissen lassen, damit diese bei einem plötzlichen Tode informiert sind. Dies ist für sie in dieser Situation eine große Erleichterung – wiegt doch der plötzliche Tod schon schwer genug.

2.5.8 Beim Sterben – nicht loslassen wollen

Sterbende wie auch Angehörige können oft schwer loslassen. Der Sterbende kann schlecht vom Leben lassen, der Angehörige vom Sterbenden. Dies erschwert das Unabwendbare und macht es unnötig schwer.

Der indische Mystiker Eknath Easwaran (1910-1999) erzählte diese Geschichte aus seiner Jugendzeit:

Als ich, ein Junge noch, nach dem mühsamen Ableben eines nahen Verwandten mit Sterben und Tod überhaupt nicht zurechtkam, forderte meine Großmutter mich auf, in einem breiten Lehnstuhl Platz zu nehmen und mich dort mit aller Kraft festzuhalten. Also klammerte ich mich an Armlehnen und Stuhlbeine, während meine Großmutter versuchte, mich wegzureißen, was ihr am Ende natürlich auch gelang. Ich hatte verloren und mir dabei sogar noch wehgetan.- Nun bat mich meine Großmutter, erneut Platz zu nehmen, dieses Mal aber keinen Widerstand zu leisten. Dann hob sie mich sanft vom Stuhl, nahm mich in den Arm und sagte: "So ist es auch mit dem Tod. Du kannst wählen, wie du aus dem Leben scheiden willst. Denk immer daran."

Sterben kann auch Erlösung sein. So lesen wir es zuweilen auch in den Todesanzeigen. Sterben kann daneben auch die Krönung des Lebens sein. Dies beweist diese Sterbende:

163 Ein 16-Jähriger verließ morgens im Streit seine alleinerziehende Mutter und ging zur Schule. Die Mutter ging, wie jeden anderen Tag, joggen. An diesem Tag erlitt sie jedoch einen Herzinfarkt, den sie nicht überlebte. Als der Sohn zu seiner Mutter ins Krankenhaus auf die Intensivstation kam, war die Mutter nicht mehr ansprechbar. Wenige Stunden später war sie tot. Eine Aussöhnung war nicht mehr möglich. Dem Sohn bleibt die schmerzliche Erfahrung, im Streit von seiner Mutter gegangen zu sein. Er musste unversöhnt von seiner geliebten Mutter Abschied nehmen.

Frau B., Ende 60, lag im Sterben. Es war klar, dass sie diesen Tag nicht überleben wird. Daher ließ sie mich zur Krankensalbung rufen. Ihre drei Töchter waren mit anwesend. Nachdem ich ihr die Krankensalbung gespendet hatte, erzählte Frau B. reihenweise Anekdoten aus ihrem Leben, so dass wir alle lachen mussten, auch die Töchter. Eine Tochter sagte dazu: „Unsere Mutter, wie sie leibt und lebt.“ Mir lag es schon auf der Zunge, getraute es jedoch nicht zu sagen „... und stirbt.“ Frau B. wurde für mich zur Lehrmeisterin, dass man auch Angesichts des eigenen Todes noch lachen kann, wenn man es ein Leben lang übt.

Am Ende des Lebens voller Dankbarkeit und Freude auf das gelebte Leben zurückblicken, ist ein schöner Abschluss. Dann folgt nur noch, sich dem anzuvertrauen, von dem wir alle gekommen sind und zu dem wir wieder zurück kehren. Dann stellt sich die Frage, ob unser Glaube tragfähig ist, uns dem anzuvertrauen, zu dem wir unser Leben lang gebetet haben.

2.5.9 Unser Vermächtnis

Wenn von unserem „Vermächtnis“ gesprochen wird, denken die meisten Menschen an Geld, das sie erben können, an Grundstücke und Immobilien. Je reicher der Erblasser ist, um so mehr können die Erben erhoffen.

Es gibt Menschen, die haben für ihre Erben einzig ihr Vermögen im Sinn. Wer soll wie viel von dem Geld, wer soll welches Grundstück und wer soll welche Immobilie erhalten?

Jesus hinterließ kein materielles Vermächtnis, sehr wohl aber ein geistiges Vermächtnis. Beim Letzten Abendmahl sagte er zu seinen Jüngern:

Ein neues Gebot gebe ich euch: Liebt einander! Wie ich euch geliebt habe, so sollt auch ihr einander lieben. (Joh 13,34)

Dieses Vermächtnis gab Jesus nicht nur für seine Jünger, sondern für alle Christen, für alle Zeiten. Wir sollen die Liebe leben, sie ins Leben bringen, sie den Menschen erfahrbar werden lassen.

Die wenigsten Menschen denken daran, den Hinterbliebenen ein geistiges Vermächtnis zu schenken. Die Vorteile von geistigen Vermächtnissen sind:

- Auch Arme können ein Vermächtnis hinterlassen.
Ein geistiges Vermächtnis ist an keinen materiellen Besitz gebunden. Ob arm oder reich, ein jeder kann ein geistiges Vermächtnis schenken.

- Jeder Erbe bekommt den gleichen Anteil.
Dies erspart Erbstreitigkeiten. Ein jeder Erbe hat die gleiche Möglichkeit, dieses geistige Vermächtnis umzusetzen und damit ins Leben zu bringen. Es kann somit kein Neid entstehen.
- Durch Teilen wird geistiges Vermächtnis vermehrt.
Je mehr Erben an einem geistigen Vermächtnis Anteil nehmen, desto größer wird dieses. Über Generationen hinweg kann das Vermächtnis sogar die ganze Welt umfassen.

Es gibt somit gute Gründe, über ein geistiges Vermächtnis für seine Erben nachzudenken.

Vorsicht! - Versprechen am Sterbebett

Manchmal ringen Sterbende den Angehörigen auf dem Sterbebett ein Versprechen ab, zu dem diese Zeit ihres Lebens nicht bereit waren. Der Sterbende ist glücklich, weil er seinen Willen durchgedrückt hat, aber der Hinterbliebene trägt jahrelang bis lebenslänglich diese schwere Last.¹⁶⁴

Aus diesem Grunde sollten grundsätzlich keine Versprechen am Sterbebett erbeten oder gar eingefordert werden. Ein Versprechen ist kein Vermächtnis, sondern eine Bürde.

2.5.10 Tod – und was dann?

Der Tod steht jedem von uns bevor. Nur unsere Verstorbenen haben den Tod bereits hinter sich. Angesichts unseres eigenen Todes stellt sich die Frage, was danach kommt.

Viele Menschen behaupten, dass mit dem Tod unser Leben zu Ende sei. Sie verweisen darauf, dass noch nie Jemand zurückkam und erzählt hat. In ihrem rein materiellen Denken verweisen sie darauf, dass der Glaube vom Weiterleben nach dem Tode doch nur von irgend einem Menschen in die Welt gebracht worden sei und sich durch alle Religionen über die Welt verbreitet hätte.

¹⁶⁴ Wenn z.B. das Versprechen lautet, mit seinen zerstrittenen Geschwistern eins zu werden, mag dies zwar ein edles Ziel sein, ist aber oft nicht umsetzbar. Das Versprechen am Sterbebett ändert daran auch nichts. Im Gegenteil. Es lädt den Hinterbliebenen eine schwere Bürde auf. - Besser ist es, zu akzeptieren, dass die Geschwister sich nicht vertragen. Bei Lebzeiten könnten den Kindern Wege aufgezeigt werden, wie man damit lebt, dass andere Menschen anders sind und man sie in diesem Anderssein auch belassen kann.

Diese Menschen übersehen, dass seit vielen Jahrtausenden die Menschen nicht nur in Europa, Asien und Afrika den Verstorbenen Beilagen mit ins Grab gegeben haben, sondern auch in Amerika und Australien. Die Menschen auf diesen Kontinenten hatten keine Verbindung untereinander.¹⁶⁵ Es gab keinen Austausch zwischen den Kontinenten und dennoch ist der Glaube an ein Weiterleben nach dem Tode überall anzutreffen. Erst seit der Aufklärung wächst die ablehnende Meinung, dass es kein Weiterleben nach dem Tode gibt. - Wer irrt hier? Hunderte von Generationen weltweit oder einige wenige Generationen?

Wenn der Beginn des jüdischen Glaubens mit König David angesetzt wird, so ist dieser um 1000 v.C. zu datieren. Das Christentum gibt es seit dem Tode Jesu um das Jahr 30 und den Islam seit der Hidschra¹⁶⁶ im Jahre 622.

Gemeinsam ist diesen abrahamitischen Religionen¹⁶⁷ der Glaube an das Weiterleben nach dem Tode. Dies belegen Texte aus dem Alten und Neuen Testament¹⁶⁸ sowie dem Koran:

Jakob trug ihnen ferner auf und sagte zu ihnen: Ich werde mit meinen Vorfahren vereint. Begrabt mich bei meinen Vätern in der Höhle auf dem Grundstück des Hetiters Efron. (Gen 49,29)

Jonatan führte sein Volk zusammen; er wurde ihr Hoherpriester, bis er mit seinen Vätern vereint wurde. (1.Makk 14,30)

Hätte er nicht erwartet, dass die Gefallenen auferstehen werden, wäre es nämlich überflüssig und sinnlos gewesen, für die Toten zu beten. (2.Makk 12,44)

165 Der Kontinentaldrift begann vor rund 150 Mio. Jahren. Damals lösten sich die einzelnen Kontinentalplatten und entfernten sich immer weiter voneinander. Der „Homo erectus“ als Übergang vom Affen zum Menschen trat erst vor 400.000 Jahren auf, der „Homo sapiens“ vor rund 160.000 Jahren. Dieser dürfte vor 50.000 Jahren Australien besiedelt haben und über die Beringstraße vor 15.000 Jahren Nordamerika. Erste Anfänge von Kulturen entwickelten sich vor rund 12.000 Jahren in der Jungsteinzeit. Mitte des 4. Jt. v.C. wurde die Schrift entwickelt. (Quelle: Wikipedia: Mensch (15.3.13))

Wann und wo soll dieser eine Mensch gelebt haben, der den Glauben an ein Weiterleben in die Welt gebracht hat, sodass sich dieser über alle Kontinente verbreiten konnte?

166 Auswanderung Mohammeds von Mekka nach Medina. - Ankunft in Medina am 24.9.622.

167 Sich auf Abraham als den Stammvater berufenden Religionen.

168 Die beiden großen Teile der Bibel. - Das Alte Testament sind Schriften, die Juden und Christen gemeinsam haben. Sie stammen aus der Zeit vor Jesus Christus. Das Neue Testament sind Schriften, die nach dem Leben Jesu entstanden.

Die Männer aber sagten zu ihnen: Was sucht ihr den Lebenden bei den Toten? Er ist nicht hier, sondern er ist auferstanden. (Lk 24,5f)

Ist aber Christus nicht auferweckt worden, dann ist unsere Verkündigung leer und euer Glaube sinnlos. (1.Kor 15,14)

Denn wir wissen, dass der, welcher Jesus, den Herrn, auferweckt hat, auch uns mit Jesus auferwecken und uns zusammen mit euch (vor sein Angesicht) stellen wird. (2.Kor 4,14)

Am Tage der Auferstehung wird ihnen umgehängt werden, womit sie geizig waren. (Sure 3,180)

Er wird euch weiter versammeln bis zum Tage der Auferstehung, über den kein Zweifel ist. (Sure 4,87)

Dann werdet ihr am Tage der Auferstehung erweckt werden. (Sure 23,16)

Es gibt zahlreiche Zeugnisse für das Weiterleben nach dem Tode im Alten Testament (was Juden und Christen gemeinsam haben), im Neuen Testament (Christen) und im Koran (Muslime). Diese Zeugnisse sind nicht nur die Auferstehungsberichte in den Evangelien, die in der o.g. Auswahl bewusst umgangen wurden.

Nach einem gottgefälligen Leben wartet damit für jeden Menschen nach seinem biologischen Tod ein Weiterleben bei Gott. Dies bezeichnen die Menschen als Paradies oder als Himmel.

Alle wollen in den Himmel, aber niemand will sterben.
(amerikanisches Sprichwort)

Unser Lebenswillen hält uns an diesem Leben fest, kämpft mit Kräften darum, dass wir hier auf Erden weiterleben.

Leben will leben.
(Albert Schweitzer (1875-1965))

Das ist auch gut so, denn anders könnten wir mit allen Widrigkeiten unseres Lebens nicht leben. Wir würden in lebensbedrohlichen Situationen nicht mit allen unseren Kräften für unser Leben kämpfen und damit schneller sterben.

Wenn jedoch unser eigenes Sterben unausweichlich ansteht, liegt es an uns, wie wir unseren nahen Tod sehen. Nach einem langen Leidensweg wird der Tod vom Sterbenden und/oder Hinterbliebenen oft als Erlösung angesehen. -

Angesichts des ausstehenden Weiterlebens nach dem Tod kann der Tod auch anders gesehen werden:

Der Tod ist das Tor zum Leben.
(unbekannt)

Bei der Annahme, dass es ein Weiterleben nach dem Tode gibt, stellt sich die Frage, wie denn dieses aussehen soll. Die Bibel besagt hierzu nur:

Wir verkündigen, wie es in der Schrift heißt, was kein Auge gesehen und kein Ohr gehört hat, was keinem Menschen in den Sinn gekommen ist: das Große, das Gott denen bereitet hat, die ihn lieben. (1.Kor 2,9)

Wir dürfen daher davon ausgehen, dass es etwas sehr Schönes ist, was uns im ewigen Leben erwartet. Es dürfte so schön sein, dass unser Verstand nicht ausreicht (in den Sinn gekommen), um es jetzt zu verstehen. Es scheint unvorstellbar schön zu sein.

2.5.11 Leben mit der Trauer

Ich habe inzwischen mehr Freunde im Himmel als auf der Erde.
(Dizzy Gillespie (1917-1993))

Mit zunehmenden Alter steigt die Zahl der Freunde, die vor uns gestorben sind. Wenn wir alt genug werden, so wie Johannes Heesters (1903-2011), ist unsere Generation bereits verstorben. Man blieb aus seinem Jahrgang allein zurück. Hierbei stellt sich die Frage, wie man damit lebt,

- dass die ältere Generation (Eltern, Onkel, Tanten) komplett gestorben ist,
- dass immer mehr Bekannte gestorben sind, die jünger sind als man selbst.
- dass immer mehr Freunde wegsterben,
- dass immer mehr lieb gewonnene Menschen gestorben sind.

Mit Tränen in den Augen kannst du nicht in die Zukunft blicken.
(Sprichwort der Navajo-Indianer)

Einen geliebten Menschen durch Tod zu verlieren, schmerzt sehr. Der Glaube auf ein Wiedersehen in Gottes Reich mag den Schmerz erträglicher machen, aber der geliebte Mensch ist damit nicht da.

Beim Tod eines Ehepartners sagt zuweilen der hinterbliebene Ehepartner zum Verstorbenen „Ich komme bald nach.“ Dieser Trennungsschmerz ist schwer auszuhalten. Daher auch solche Worte – manchmal nur Gedanken. Statistiken zeigen, dass in den ersten beiden Jahre nach dem Tod eines Ehepartners auffallend viele Witwen bzw. Witwer dem bzw. der Verstorbenen nachsterben. Die Sehnsucht nach Gemeinsamkeit mit dem Menschen, mit dem man sein Leben geteilt hat, ist einfach zu groß.

Wenn die Trauernden hoch betagt oder schwer krank sind, ist dieses rasche Nachsterben verständlich. Sind die Trauernden jedoch noch gesund und haben statistisch gesehen noch viele Lebensjahre oder gar Jahrzehnte vor sich, muss die ständige Trauer und dieses rasche Nachsterben nicht sein.

Hierzu eine Überlegung:

Gesetzt den Fall, Sie wären statt des Toten gestorben. Und Sie würden nun vom Himmel herab auf die Erde blicken und sehen, wie sehr der/die Hinterbliebene um Sie trauert – so wie Sie um ihn/sie trauern. Wäre ihnen das recht? Wollten Sie denn nicht, dass der/die Hinterbliebene sich zwar noch dankbar Ihrer erinnert, aber sich ansonsten des Lebens freut?

Unsere Verstorbenen haben die Ewigkeit. Ob wir ihnen nun heute oder in Jahrzehnten nachsterben, das ist für sie einerlei. Sie wissen, wir alle folgen ihnen nach. Daher müssen wir uns mit dem Nachsterben nicht beeilen.

Verwaiste Eltern, denen sehr früh ein Kind gestorben ist, antworten auf die Frage nach der Anzahl ihrer Kinder gerne so:

Ich habe drei Kinder: Leonie und Alexander an den Händen und Sophie im Herzen.

In Ihrem Herzen wird Ihr Verstorbener immer bleiben, an allen Orten, zu jeder Zeit. Dort ist er Ihnen immer nahe. Von dort kann ihn keine Macht der Welt vertreiben.

Bei aller Trauer um einen geliebten Menschen, niemand verpflichtet uns, bis an unser eigenes Lebensende um diesen Verstorbenen zu trauern. Es sind unsere eigenen falschen Maßstäbe, die uns vom Leben in Fülle (Joh 10,10) abhalten. Daher liegt es alleine an uns, dass wir von diesen falschen Maßstäben lassen und uns auch wieder dem Leben zuwenden.

Beim Gehen setzen wir einen Fuß vor den anderen. Mal haben wir das ganze Gewicht unseres Körpers auf dem linken Fuß, dann auf dem rechten Fuß. Im

Wechsel von links und rechts gehen wir unsere Wege. - Ebenso können wir es mit unserem Lebensweg machen, wenn wir dem einen Fuß den Namen „Trauer“ und dem anderen Fuß den Namen „Freude“ geben.¹⁶⁹ Im Wechsel von Freude und Trauer – jedes zu seiner Zeit – können wir auch gut durch unsere Lebenszeit gehen, auch wenn uns ein geliebter Mensch gestorben ist. Zwar wird Anfangs viel Trauer sein, aber es liegt an uns, ob wir Freude wieder zulassen, ob wir Leben wieder zulassen. Es liegt an uns, ob wir wieder bewusst Orte aufsuchen, in denen wir lachen müssen.

In der Besprechung der Beerdigung seiner Frau sagte Herr L., dass es seiner verstorbenen Frau bei einem anstehenden Fest sehr wichtig war, dass sie das Essen selbst gekocht hatte. Um es aus frischen Zutaten zu haben, ging sie auf den Markt und kaufte ein. Hierauf sagte ich: „Dann war es nicht bei Ihnen, wo der Mann vor dem Mittagessen seine Frau fragte, was es zum Essen gibt und die Frau antwortete, 'Das weiß ich nicht. Auf der Dose stand nichts.'“ Hierauf musste der frische Witwer herzlich lachen und sagte schließlich: „Das war jetzt das erste Mal seit dem Tod meiner Frau, dass ich lachen musste. - Es tat aber gut.“

Es war mehr Situationskomik als bewusster Humor. Das Beispiel zeigt jedoch, dass es möglich ist, auch bei tiefer Trauer um einen geliebten Menschen bereits vor der Beerdigung wieder zu lachen.

Der Tod eines geliebten Menschen ist Schicksal.
Die Trauer um einen geliebten Menschen ist verständlich.
Die Rückkehr zum Leben in Fülle ist eine Möglichkeit.
Die Verweigerung des Glücks ist Unverstand.

¹⁶⁹ Es können auch „Tod“ und „Leben“ als Begriffe genommen werden.

3 Zusammenfassung

3.1 Das Leben selbst in die Hand nehmen

Jesus sagte zu dem Gelähmten: Steh auf, nimm deine Tragbahre, und geh nach Hause! Und der Mann stand auf und ging heim. (Mt 9,6f; Mk 2,11; Lk 5,24)

Besonders in schwierigen Situationen, in Lebenskrisen und nach Schicksalsschlägen fühlen wir uns einem Gelähmten sehr verbunden: Wir fühlen uns niedergeschlagen, auf unser Leid (Bahre) geworfen, es will nicht von uns weichen. Das Leid klebt an uns. Wir werden es nicht mehr los. Wir fühlen uns gelähmt, zu keiner Handlung fähig.

Einige Menschen lassen sich in dieser Lebensphase von anderen Menschen beständig helfen (lassen sich tragen). Sie fühlen sich in ihrem Leid nicht wohl, tun aber auch nichts, um diesen Zustand zu ändern. Warum auch? Das Leben geht auch so weiter.

Manchmal geben Menschen die gesamte Verantwortung für sich und ihr Leben komplett an andere Menschen ab. Sie sehen nicht mehr, was sie selbst noch könnten, sondern wollen rundherum nur noch versorgt werden. Das ist die Extremform der Unselbstständigkeit.

Frau N. war seit vielen Monaten krank. Die Ärzte bestätigten zwar die Symptome, konnten jedoch keine organischen Ursachen finden. Ihr wurde eine Psychotherapie angeraten. Darin wurde Frau N. bewusst, dass die Symptome damit zusammenhängen, dass sie seit vielen Monaten um das sexuelle Verhältnis ihres Mannes mit einer anderen Frau weiß. Von ihrem Mann wusste sie, dass er sich von einer kranken Frau nicht scheiden lassen würde. Somit wurde sie krank. Nun stellte sich ihr die Frage, ob sie gesund werden und die Scheidung riskieren wollte oder ob sie diesen Zustand noch länger beibehalten wollte. Sie entschied sich für das Gesunde. Das Ehepaar N. trennte sich. Frau N. war die eigene Genesung wichtiger als das Verheiratet-bleiben. (nacherzählt, Quelle unbekannt)

Diese Geschichte von Frau N. zeigt sehr deutlich auf, dass man sein Leben selbst in die Hand nehmen kann. Man muss nicht immer der oder die Leidende bleiben, sondern man kann eine Entscheidung fällen, die einen auf anderem Wege dem Leben zuführt. Es ist (noch) nicht das Optimum, aber es ist zunächst schon einmal eine Verbesserung der Lebensqualität.

Bei Frau N. wie auch bei der Heilungsgeschichte des Gelähmten bedurfte es eines Impulses von außen, dass diese Menschen wieder zum Leben zurück fanden. Dieser Impuls kann eine Aufforderung sein, eine Hilfestellung, eine neue Einstellung zu der Situation.

Die Worte Jesu in der oben genannten Heilungsgeschichte „Steh auf, nimm deine Tragbahre, und geh nach Hause!“ lassen sich auch als Botschaft übersetzen:

Nimm Dein Leben in die Hand und lebe.

3.2 Wie angehen?

Musiker wird und bleibt gut, wenn er täglich übt.
Sportler wird und bleibt gut, wenn er täglich trainiert.
Daher gilt auch hier:
Im Alltag üben, um es im Ernstfall zu können.

In diesem Buch wurden die Hinweise bewusst nicht nur auf drei oder zehn begrenzt. Dadurch läuft man Gefahr, den Überblick zu verlieren, wie man die Umsetzung ins Leben angehen könnte. Alles gleichzeitig ist eine Überforderung. Eine Eingrenzung ist notwendig. Hierbei kann man sich an diesen Kriterien orientieren:

- Das Drängendste angehen
Das Drängendste anzugehen, verspricht die größte Entlastung. Dies kann hierfür sprechen, doch es kann jedoch gleichzeitig das Schwerste sein. Dies kann für den Anfang eine Überforderung darstellen.
- Das Leichteste angehen

**Nichts ist so erfolgreich wie der Erfolg.
(amerikanisches Sprichwort)**

Dieses amerikanische Sprichwort lädt ein, dort zu beginnen, wo die Erfolgsaussichten am größten sind, beim Leichtesten. Dies beflügelt und steigert die Bereitschaft zur eigenen Veränderung.

- In Mischform angehen.
Mal das Drängendste, mal das Leichteste anzugehen, wäre eine Mischform. Damit geht man die größte Entlastung an, gefolgt von den sichersten Erfolgen.

Wie Sie die Aufgaben des Lebens angehen, bleibt Ihnen selbst überlassen. Wichtig ist lediglich, dass Sie die Aufgaben des Lebens aktiv angehen. Wichtig ist, dass Sie leben und leben lassen. Hierzu möge dieses Buch helfen.

Wichtig dabei ist, dass Sie es angehen. Es soll Ihnen in Ihrem Leben nicht so ergehen, wie dieser Witwe in ihrer Ehe:

Eine mehrfache Witwe vertraute ihrer engsten Freundin an, dass sie noch immer Jungfrau sei. Völlig ungläubig wollte die Freundin wissen, wie es denn bei den vielen Ehemännern dazu gekommen sei. Die Witwe zählte auf: „Mein erster Mann war ein Architekt. Der plante nur. Hierauf nahm ich mir einen Maurer zum Mann, aber der sagte immer: 'Morgen packen wir es an.' Dann heiratete ich einen Maler. Doch der strich nur.“

Es gibt dazu auch einen anderen Vergleich: Mit den zahlreichen Impulsen dieses Buches verhält es sich wie mit einer Apotheke. Das reine Wissen um die vielen Medikamente (Impulse) genügt nicht. Sie müssen auch eingenommen (angewendet) werden. Dies haben im wahrsten Sinne des Wortes Sie alleine in der Hand.

Am schlechtesten wirken die Medikamente,
die man nicht eingenommen hat.

So auch mit diesen „Medikamenten“.

3.3 Gebet des Lebens

Herr, hilf mir zu leben:

Dass ich weder auf das Wohl des Anderen noch auf das eigene achte,
sondern auf unser gemeinsames Wohl achte.

Dass ich weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft lebe,
sondern in der Gegenwart lebe.

Dass ich keinem Menschen zur Last werde,
sondern die Lasten der Menschen mittrage.

Dass ich nicht nur Grenzen akzeptiere,
sondern selbst auch Grenzen setze.

Dass nicht nur ich täglich lache,
sondern Andere täglich zum Lachen bringe.

Dass ich mich nicht nur bemühe, Andere zu kennen,
sondern auch mich zu kennen.

Dass ich nicht nur Anderen helfe,
sondern dass ich auch mir helfen lasse.

Dass ich nicht nur Gerechtigkeit von Anderen erwarte,
sondern dass ich selbst Gerechtigkeit in die Welt bringe.

Dass ich nicht nur Anderen verzeihe,
sondern dass ich mir in gleicher Weise verzeihe.

Dass ich dein göttliches Bild nicht nur in den Anderen suche
sondern dein göttliches Bild in mir aufleuchten lasse.

Dass ich nicht nur auf die Restlaufzeit meines Lebens blicke,
sondern dass ich diese Restlaufzeit meines Lebens lebe.

Dass ich nicht gelebt werde, sondern dass ich lebe.